Digitized in 2006
by
Thrinaina Informatics Ltd, Secunderabad, A.P., India.
(http://www.thrinaina.com)

From the original owned by
Sundarayya Vignana Kendram
and its partner Institutions

as part of the
British Library Endangered Archives Programme
supported by the
Lisbet Rausing Charitable Fund

Except for individual research purpose
any reproduction should be made with
written permission from the

Sundarayya Vignana Kendram,
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampally, Hyderabad - 500 044
Andhra Pradesh, India

COPYRIGHT STATEMENT

The copyright laws of the United States (Title 17, United States Code) and of India (Copyright Act of 1957) govern the making of photocopies or other reproductions of copyrighted material including foreign works under certain conditions. In addition, the United States extends protection to foreign works by means of various international conventions, bilateral agreements, and proclamations.

Under certain conditions specified in the laws, libraries and archives are authorized to furnish a photocopy or other reproduction. One of these specified conditions is that photocopy or reproduction is not to be used for any purpose other than private study, scholarship, or research. If a user makes a request for, or later uses, a photocopy or reproduction for purposes in excess of "fair use," that user may be liable for copyright infringement.

These institutions reserve the right to refuse to accept a copy order if, in their judgment, fulfillment of the order would involve violation of the copyright laws of the United States or India.

Pant, Bhawanrao Srinivasrao, 1868-1951

సూర్య నమస్కారములు

బెంగుళూరు, 1928

Record no. 601

Pant, Bhawanrao Srinivasrao, 1868-1951

Sūrya namaskāramulu

Beṅguḷūru, 1928

Record no. 601

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM

1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

Pant, Bhawanrao Srinivasrao, 1868-1951.

సూర్య నమస్కారములు : or physical culture / బాలాసాహెబ్ పంత్ ప్రతినిధి ఆంగ్లభాషయందు రచియింపబడినది ; మై. వెం. శ్రో. రాఘవేంద్రాచార్లు గారిచే ఆంధ్రీకరింపబడినది.- బెంగుళూరు : ఎస్. నరసింహ, 1928.

vi, (2), 78, (1), vi p. :port. ;23 cm.

Record no. 601

Pant, Bhawanrao Srinivasrao, 1868-1951.

Sūrya namaskāramulu : or physical culture / Bālāsāheb Pant Pratinidhi Āṃglabhāṣayandu raciyimpabaḍinadi ; Mai. Veṃ. Śrō. Rāghavēndrācārlu gāricē Āṃdhrīkarimpabaḍinadi.- Beṅguḷūru : Es. Narasiṃha, 1928.

vi, (2), 78, (1), vi p. :port. ;23 cm.

Record no. 601

35 mm microfilm

Image placement: IA (IIA) IB IIB Date filming began:

సారస్వత నికేతనము
వేటపాలెం
పుస్తకము పేరు
గ్రంథకర్త
పుస్తకము సంఖ్య ... వర్గ సంఖ్య ...

3675

796
M8

ఔంధ్ చీఫ్ బాలాసాహెబ్ పంత్ ప్రతినిధిగారు.

పీఠిక.

‘‘శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధనమ్’’ అను నార్యోక్తి సామాన్యముగ నందఱికినీ రూఢియం దున్నది. అయినను దాని యర్థ పరిజ్ఞానము గాని, తదను గుణమైన సాధనము (అనుష్ఠానము) గాని యిప్పటివారి కున్నవని వారి తేజోహీన మైనట్టియు, బలహీన మైనట్టియు శరీరములను జూచినయెడల చెప్పుటకు సాధ్యము కాదు. శరీరమున నాయుఃపూర్తి నెదురుచూచుచు కడచినదినములఁ బరిగణించుచుండు నస్థిమాంసముల మూటగా దనుట ననేక ఋషివాక్యముల సహాయముచేత స్థాపించి చెప్పవచ్చును. ఏ యుపనిషత్తు ‘‘సత్యం శరణం గచ్ఛామి’’ అని యున్నదో అదే ‘‘సత్త్వం శరణం గచ్ఛామి అనియు చాటుచున్నది. ‘‘ఇంతమాత్రమే కాదు ‘‘నాయమాత్మా బలహీనేనలభ్యః’’ ‘‘ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానం’’ ముక్తి బలహీనునకు సాధ్యముకాదు. అని యుపనిషత్తు చెప్పుచున్నదనియు, పురుషుఁడు స్వప్రయత్నముచే వృద్ధికి రావలెననియు, ననంతశక్తుల ఘనమూర్తి యగు శ్రీకృష్ణమూర్తి గీతలోఁ జెప్పుచున్నాఁడు. ఈ యుపదేశములన్నియు నిస్సారములు కావు గదా?

ఎందు కిట్లు అయియుండవచ్చును? హిందూ జీవనమం దుపాసనలేదు. ఉపాసన యనగ సాన్నిధ్యము. గమ్యమును శరీరము మనస్సు. ఈ రెంటితో సమీపించుటకే యుపాసన యందురు. ఈ రెంటి యుద్ధారమును నెరవేర్చునదియే ఆర్యధర్మము. ఇట్టి ఉద్దేశ్యములను బూర్తిచేయుటకై యేర్పఱచియుండు యుపాసనలలో ‘‘సూర్య నమస్కారము లొ’’క యుత్తమోపాసనయై యున్నది. వట్టి యంగసాధనము వ్యాయామ మనుపించుకొనును. దానితో గూడిన మంత్రధ్యానములచే మనోవికాసమును గల్పించుచు పోవుచుండు మార్గము లభించినట్లైన వృక్షము పుష్టమై పుష్పము వికసించిన ట్లగుననుటలో సంశయ ముండదు. అందుకుగాను జ్ఞాను లీ పురాతన సంప్రదాయమందును పరాక్రమ ధర్మమును కనిపెట్టి దాని నందరికై యుద్ఘోషించు చున్నారు.

ఈలాటివారిలో నొకరైన ఔంధు సంస్థానపు రాజుగారైన శ్రీ బాలా సాహేబ్. పంత్. ప్రతినిధి. బి. ఏ. గారిచేత నీసూర్యనమస్కార క్రమములు 1927 వ సంవత్సరమున మొట్టమొదట మరాటి భాషలో పుస్తకరూపముగా ప్రచురింపఁబడెను. అట్లు ప్రచురించుట మిక్కిలి ప్రయోజనకరమై తోఁచినందున ఈ సూర్య నమస్కార పద్ధతులను ఔంధ్ సంస్థానమునందును మఱియు నఖిల మహారాష్ట్ర దేశమున కొన్ని పాఠశాలలందును విద్యార్థుల కభ్యాసము చేయించుట కేర్పాటు చేయఁబడెను.

అఖిల భారత దేశమున కుపయోగించునట్లు చేయుటకై ఈ మరాటిగ్రంథము ఇంగ్లీషు భాషకు పై గ్రంథకారులచేతనే పరివర్తనము చేయఁబడి యభ్యాసక్రమముల సౌకర్యమునకుగాను చిత్రములు సైతము ప్రకటింపఁబడెను.

ఇట్టి దేశవిఖ్యాతమైన సూర్య నమస్కార పద్ధతి యఖిల కర్నాటదేశమందు సైతము అందులో కర్నాటకదేశమున కంతయు కేంద్రస్థానమైన మైసూరు సంస్థానమందును వ్యాపింపఁజేయుట యోగ్యమైనదని పలువురు మహనీయులు తమ సలహాల నిచ్చినందున వారి యుద్దేశ్యములను సఫలములుగఁ జేయుటకుగాను ఈ చిన్ని పుస్తకమును కర్ణాటక దేశీయులైన మహాజనుల యవగాహమునకును, అనుష్ఠానమునకును అనుకూలించునట్లు కర్ణాటకభాషలో సిద్ధపఱచబడి యున్నది. ఇట్లనే ద్రావిడ (Tamil) దేశస్థులయిన మహాత్ముల యుపయోగమునకుగాను ద్రవిడభాషతో పరివర్తనము చేయఁబడి యిప్పుడే పుస్తకము సిద్ధమై యున్నది. మఱియు నదేప్రకార మాంధ్రదేశస్థులైన యాస్తిక మహనీయుల కనుకూలించునట్లు సులభమైన యీ యాంధ్రభాషతో పరివర్తనము చేయఁబడిన యీపుస్తకము తమ యందఱి యుపయోగమునకై సమర్పింపఁబడియున్నది. ఇట్లు నానా భాషలతో పరివర్తనము చేయుటకు దయచేసి యానతిచ్చినందుకును. మఱియు చిత్రపటముల యచ్చులను (Biocks) దయచేయించిన మహోపకారమునకుగాను శ్రీ బాలాసాహేబ్ పంత్. ప్రతినిధిగారి కనేక వందనములను వినయపూర్వకముగ సమర్పించు చున్నాను.

ఈ గ్రంథమును కర్ణాటక భాషనుండి యాంధ్రీకరించుటకై

యెన్నియో వైదిక లౌకిక కార్యములచే తొందర లుండినను నాప్రార్థనానుసార మిదియొక దేశోద్ధార కారణమైన గొప్ప ధర్మకార్యమని భావించి దీని నంగీకరించిన యాంధ్ర సంస్కృతోపాధ్యాయులగు శ్రీ. మ. ప్ర. మై. వెం. శ్రోత్రియ. రాఘవేంద్రాచార్యుల వారికి నా సాష్టాంగ నమస్కారముల నర్పించుచున్నాను.

అనేక కారణములచేత మిక్కిలి త్వరపడి ముగించియుండు ఈముద్రణమం దేలాటి లోపము లుండినను దయచేసి నాకుఁ దెలిపిన యెడల మఱి యొకతూరి ముద్రణమున వానిని సవరించు కొనుదునని ప్రార్థించు చున్నాను.

Bangalore.
1928. } S. N. SIMHA.

శ్రీ

అవతారిక.

సృష్టిలో నెంతో యపారమైన సౌందర్యము నిండియున్నది. దీని ననుభవించుటకుఁ దగినట్లు మన దేహమును మనస్సును ఆత్మను తయారు చేసికొనవలయును. దీనికే వ్యాయామ మని పేరు. (సూర్య నమస్కార మొక శాస్త్రీయమైన వ్యాయామము) సాత్త్వికాహారముచేతను, సదాచారముచేతను, శరీరమును, సత్సంకల్పములచేత మనస్సును, ఆత్మోపాసనముచేత (జీవ) స్వరూపమును వృద్ధిజేసికొన్న యెడల సృష్టిలో స్వాభావికముగ నంతట నిండియుండు సుఖ సంతోషములు తమంతటఁ దామే లభించుచుండును. సచ్చిదానంద స్వరూపమైన యాత్మయే సుఖరూపమై యంతట నిండియుండును గాన దానిని బొందుట కేమాత్రము ప్రయత్నాంతర మక్కఱ యుండదు. దాని కుండు నభ్యంతరములను దూరీకరించుట మాత్రమె దానికై చేయు ప్రయత్నమై యుండును. తగినట్లు సంస్కరించుటచేత నేలాటి వస్తువైనను తేజోవంతమై యుపయోగార్హమగుట సర్వానుభవసిద్ధము. అట్లనే మన శరీరము సైతము పుట్టుకతో సామాన్యమై తోఁచుచుండినను పురుష ప్రయత్నముచేత నెంతో కార్యదక్షమగునట్లు దానిని సిద్ధపఱచుకొనవచ్చును.

ఇందుకుఁ దగియుండు సదుపాయములలో సూర్య నమస్కారము ప్రధానమైనది. సూర్యుఁ డను నతఁడు ప్రాపంచిక నిఖిల జంతువులు (అనగా జరాయుజ, అండజ, స్వేదజ, ఉద్భిజ్జ, రూపములైన సమస్త ప్రాణులు) తమకుఁ గావలసియుండు సమస్త శక్తులను సులభముగ గ్రహించుట కనుకూలించునట్లు దయాసముద్రుఁడైన యా పరమేశ్వరునిచే నిర్మింపఁ బడియుండు అచింత్యానంత వివిధశక్తి సముద్రుఁడై యున్నాఁడు. ఇతఁ డప్రార్థితముగ తనలోని సర్వశక్తులను దగినట్లందరికి నిచ్చుచుండు స్వభావము గలవాఁడైనను ప్రయత్న విశేషము (ఉపాసన)చేత నెవ్వరైన నెంత యధికముగనైన సంపాదించ వచ్చు

ను. ఇట్లు దైవికశక్తులలో మనకుగల బాధ్యత (హక్కు)ను విచార దృష్టిచేఁ గనిపెట్టి నియమప్రకారము సూర్య నమస్కారముల ననుష్ఠించువారు వారివారి ప్రయత్నానుగుణములైన ఫలములకుఁ బాత్రులగుదురనుటలో నేలాటి యాశ్చర్య ముండదు.

ఆ॥ అరయగాన మంత్ర మగునక్షరములేదు।
మందుగాని వేరు మఱియులేదు।
భువిన యోగ్యుఁడగు పురుషుం డొకఁడు లేడు।
కూర్చువాఁ డొకండు కొదవగాని॥

(అమంత్ర మక్షరం నాస్తి నాస్తి మూల మనౌషధం। అయోగ్యః పురుషో నాస్తి యోజక స్తత్ర దుర్లభః॥) అనునట్లు మన కీశ్వరుం డిచ్చియుండు వస్తువుల వినియోగక్రమమును గుర్తించలేక యనేకములైన తొందరలకు లోఁబడుచున్నాము. "ఉద్యోగినం పురుషసింహముపైతి లక్ష్మీః" అను నియమానుసారము తగిన ప్రయత్నము జేసిన యెడల పొందరాని పురుషార్థమే ప్రపంచమున లేదు. "సర్వదా సర్వమేవేహ సంసారే రఘునందన। సమ్యక్ప్రయుక్తాత్సర్వేణ పౌరుషాత్సమవాప్యతే" అను యోగవాసిష్ఠ వచన మిందుకు ప్రమాణమై యున్నది.

ఇట్లు పరిశీలించి జనసామాన్యమునకును ఆయురారోగ్యైశ్వర్య సుఖ సంతోషములు సులభములగునట్లు చేయవలెనను సదుద్దేశ్యముతో, శ్రీమాన్ ఔంధ సంస్థానాధీశ్వరులైన బాలాసాహేబ్ పంత్. ప్రతినిధి, బి. ఎ. గారు, నిఖిల భారతధర్మ ప్రధానమై యనాదిసిద్ధమైన యీ "సూర్య నమస్కారముల" నెడి మహోపాయమును గ్రంథరూపముగ సమస్త ముఖ్యభాషలలోను సర్వజనులకు సులభమగునట్లు రచియించియున్నారు. సర్వాధికారికమై సర్వవిధములచేతను పరమ పవిత్రమైన యీ సులభోపాయము నవలంబించి యాయురారోగ్యైశ్వర్యాభి వృద్ధిని బొందుటయేకాక తెలిసి వారందరు పామరులకీ తత్త్వమును బోధించి తద్ద్వారముగ దేశోద్ధారమునకు కారణభూతులగునట్లు అందరికినీ శుభసంకల్పములను కల్పించులాగున సర్వశక్తిప్రదుఁడైన యా సూర్య భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఈలాటి దేశోద్ధారకారణమైన మహాకార్యముతో సంబంధము నాబోటివారికి స్వయముగా జేయుట కసాధ్యమైనను దీని నాంధ్రీకరించుట కవకాశము కల్పించి యథోచితముగ నీ సత్కార్యమునకై నా సహాయమును గోరినా మనస్సులో నీవిషయములు సంచరించునట్లు చేసినందుగాను శ్రీయుత. ఎస్. ఎల్. సింహగారికి శ్రేయః ప్రార్థనా పూర్వకముగ నన్నాశీర్వచనముల నర్పించుచున్నాను.

శ్రేయోభిలాషి,

మై. వెం. శ్రో. రాఘవేంద్రాచార్యుఁడు.

విషయసూచిక

ముందు చెప్పనటువంటి బోధనలు

(Preliminary instructions).

అధ్యాయము. పుట.

(శరీర) వ్యాయామముయొక్క ఆవశ్యకత 1-3
ఇతరవిధములైన వ్యాయామములో గలబాధలు లోపములు 3-4
సూర్యనమస్కారమునకు సరియైన వ్యాయామము మఱియొకటి యుండదు. 4-6
సూర్యనమస్కారము చేయువిధము 6-11
నమస్కారములచేత శరీరము ఎట్లు పుష్టిని పొందును? 12-16
నమస్కారములను వేయుట మఱియు మాటలను ప్రయోగించుట మనస్సును చలించక ఒక చోటున నిలుపు వీనికి దృష్టినుండి ఎక్కువ సహాయమగును. 16-22
…వ ఉపదముల ప్రయోగము 22-24
ఒక పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞుని యనుభవము 24-34
కొన్ని యాక్షేపణలకు సమాధానము 34-49
మా స్వంతమైన యనుభవము 50-56
ఒక సంస్థానమే వ్యాయామము నంగీకరించి యున్నది. 57-58
13. ఆహారము మఱియు పద్ధతులు ఆహారమునకుగల (ద్రవ్యరూపమైన) వెల 59-69
ఉపసం[illegible]
[illegible]

ప్రాథమిక సూచనలు.

---

1. సూర్యనమస్కారములను ప్రారంభించుటకు ముందు మీ శరీరముయొక్క తూనికను తెలిసికొని గుర్తించుకొని యుండుడు. మఱియు నొక వైద్యునిచేత శరీరస్థితిని చక్కగ పరిశోధన చేయించియుండుఁడు.

2. కంఠము, భుజములు, ముంజేతులు, రొమ్ము, ఉదరము, నడుము, కటి, తొడలు, మీఁగాళ్లు, వీనికొలతలను తీసికొనుఁడు.

3. సూర్యనమస్కారములను ప్రారంభించిన తర్వాత మూడు లేక ఆరు నెలల కొకతూరి శరీరముయొక్క తూనికను మీది యవయవముల కొలతలను పోల్చి చూఁడుడు.

4. టీ, కాఫీ, కోకో, పొగాకు, మాదకద్రవ్యములు మొదలగు మాంద్యమును మఱియు నుద్రేకమును గల్పించు పదార్థములను త్యజింపుఁడు.

5. నమస్కారములను జేయునపుడు దుస్తులు మిక్కిలి కొద్దిగ నుండవలెను.

6. బయలుగనుండి చక్కగగాలి యాడు ప్రదేశమున నమస్కారములను జేయవలెను.

7. చన్నీళ్లస్నానము చేయవలెను.

8. ఆహారమును క్రమపఱచుకొనవలెను.

9. మీ జీవనము నిర్మలమైనదిగాను మిక్కిలి మితమైనదిగాను ఉండవలెను.

మొదటి అధ్యాయము.

(శరీర) వ్యాయామముయొక్క ఆవశ్యకత

"లాఘవంకర్మ సామర్థ్యం దీప్తోగ్ని ర్మేదసఃక్షయః।
విభక్తఘనగాత్రత్వం వ్యాయామాదుప జాయతే"

మానవుడు దృఢాంగుడై కార్యదక్షుడై చిరకాలము జీవించి, యుండవలెనన్న వ్యాయామ మత్యావశ్యకము. ఇందులోనూ జీవనస్థితులతి కఠినమైయుండు ప్రకృతకాలమున తాను తనపరివారము తన దేశము వీనిని రక్షించుకొనుటకు తగినంత శక్తిగలవాడై జీవించి యుండవలెనన్ననో అలాటి శక్తిని కల్పించునట్టి వ్యాయామము ప్రతియొకనికినీ అత్యావశ్యకమై యుండును. హితమైన యాహారము, నిర్మలమైన నీరు, పరిశుద్ధమైన గాలి, తగినంత యెండ మొదలగు నవియెట్లో అట్లే వ్యాయామము సైతము పురుషునియారోగ్యమునకు మిక్కిలి యావశ్యకమై యున్నది.

జర్మనీదేశపు చక్రవర్తిగారై యుండిన కైయిసర్‌గారు (ఫెబ్రవరి 1927 వ) ఫిసికల్ కల్చరు అను పత్రికలో. "శరీరమునకును మనసునకును తగిన వ్యాయామము నొసంగుట యత్యావశ్యకమను విషయము నెల్లరకుఁ బోధించుట మిక్కిలి ముఖ్యము. ఇప్పటి నాగరికతచే మన శరీరములందు చేరెడి విషక్రిములను సమంజసమైన వ్యాయామ పద్ధతి నవలంబించి నాశపఱచినగాని మనము చాలినంతకాలము జీవించ లేము" అని వ్రాసియున్నారు.

బెర్నార్ మ్యాక్‌ప్యాడర్‌గారు "అనేకులు క్లప్తమైన ఆయుః పరిమాణమునకంటే 25 నుండి 50 సంవత్సరములకు మునుపే చనిపోవుచున్నారు. చాలినంత వ్యాయామముచే నాయాయవయవములు తమతమ కార్యములను తృప్తికరముగ జరుపుకొను నంతటిశక్తిని కల్పించుకుండుటయే యందుకు కారణమని చెప్పుచున్నారు.

సామాన్యముగా పసిబాలురు ఎనిమిదేండ్ల వయస్సుగల వారగుట వఱకు ఇంటను బయిటను స్వేచ్ఛగా నాట్లాడు కొనుటవల్ల చా

లినంత వ్యాయామము (అంగసాధన) చేయుచుండుదురు. అందుచే వారికొకక్రమమైన వ్యాయామమంతగా కాబట్టె యుండదు. గాని యీబాలురు బడికిబోవుటకు ప్రారంభించిన తోడనే, ప్రాతఃకాలమున 3 ఘంటలు మఱల నపరాహ్ణము 3 ఘంటలు ఇట్లు ప్రతిదినము యేక ప్రకారముగా నైదారు గంటల కాలము నారోగ్యకరమైన గాలితో నిండిన యిఱుకు గదులలో నుండవలసివచ్చును. అట్టివారియవయవములు సరియైన పుష్టిని బొందుటకు క్రమమైన వ్యాయామ మావశ్యకమై యుండును. శరీరబలము మనోబలము ఆరోగ్యము దార్ఢ్యము ఇవితగినట్లు పెరుగుటకు క్రమమైన వ్యాయామము అత్యావశ్యకమనుటను గురించి, బాలురు మరియు బాలికలు వీరికి చక్కగ తెలియువఱకు వారితలితండ్రులు పోషకులు మఱియు ఉపాధ్యాయులు నిర్బంధముగా వారిచేత అంగసాధనములను చేయించుచుండ వలయును. జనులు రానురాను ఆయురారోగ్య సంపదలందును సాహసోత్సాహములందును చాలమట్టుకు వెను దీయుచున్నారుగాన ప్రకృతమున సర్వప్రధానమైన ఈవిషయమును విచారశక్తిలేని విద్యార్థుల వివేచనకు (స్వతంత్రమునకు)వదలుట మిక్కిలి అయుక్తమైయున్నది. ఎందువనగా వారికి విద్యార్థిదశలో తమ భవిష్యత్ స్థితినిగుఱించి విచారించుకొనునంతటి జ్ఞానశక్తియుండదు ఇప్పటి మన జనవర్గము నానాటికి క్షీణదశకు వచ్చుచుండుటను తప్పించుటకుగాను తగిన ఏర్పాట్లను చేయుటకు ఇది సకాలమైయున్నది.

వ్యాయామము ముఖ్యముగా కాబట్టియుండు అవయవములు.

శరీరముయొక్క ముఖ్యభాగములు (నాలుగు) తమతమ కార్యములను నడపించుచుండినగాని మనుష్యుడారోగ్యముగాను ఉండజాలడు. అందుచేత వానిని వృద్ధిచేసి బలపరచుటయే మన కర్తవ్యముగానుండవలయును. సూర్యనమస్కారములను క్రమముగను శాస్త్రోక్తముగను నడపినట్లైన ఈనాల్గువిధములైన అవయవములు పరిపుష్టములై రోగమునకు అవకాశమివ్వనట్లు అగునని మాస్వంతమైన అనుభవముచే తెలియవచ్చినది ఈనాల్గు అవయవభాగములు ఏవియనగా.

(1) జీర్ణేంద్రియములు:—జీర్ణకోశము ప్రేగులు తమ తమ కార్యములను సరిగా నడపక అనేకులు అజీర్ణముచేతను మలబద్ధకముచేతనూ తొందరపడుచుందురు. వీనిచేతయకృత్తులోని బాధలు శోథమూల వ్యాధి బహుమూత్రము మొదలగునవి సంభవించును.

(2) హృదయము మఱియు శ్వాసకోశములు:—

ఇవి దుర్బలమగుటచే దగ్గుపడిశము ఉబ్బసము, స్పందనము, క్షయము, మొదలగునవి పుట్టును.

(3) మెదడు: ఇది చెడుటచేత తలనొప్పి అరతలనొప్పి పిచ్చి మొదలగునవి కలుగును.

(4) మెదటితీగ ఇది బలహీనమైనయెడల సామాన్యముగా పార్శ్వవాయువు నానా మాంసఖండముల మీదిస్వతంత్ర్యము తప్పిపోవుట మొదలగు చిహ్నములేర్పడును. సామాన్యముగా మనలోపిచ్చివారిసంఖ్య ఎక్కువగానుండదు. ఐనను జీర్ణేంద్రియములు హృదయము మఱియు శ్వాసకోశములు రోగగ్రస్తములై అకాలమరణమునకు లోబడువారిసంఖ్య విశేషమై యున్నది. అందులో విద్యావంతులని పిలువబడువారిలో ఈవిషయమై చెప్పవలసినది లేదు. అనారోగ్యకరమైన (మితిమీరిన) ఆహారము గ్రహించుటయే ఈశోచనీయమైన మరణసంఖ్యకు కారణమనుటను అందరూ అంగీకరించియున్నారు. కానియుక్తమైన శరీరవ్యాయామము లేకపోవుటయే యిందుకు ముఖ్యకారణమని అంగీకరించి తీరవలయును. అందుచేత ఆరోగ్యస్థితినిరక్షించుకొని దీర్ఘాయుష్మంతులై యుండవలెనన్న సూర్యనమస్కారముల వంటి శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమొకదానిని తగినంత అనుసరించియే యుండవలెననుటవ్యక్తమగుచున్నది.

రెండవ అధ్యాయము.

ఇతరవిధములైన వ్యాయామములోగల బాధలు-లోపములు

పాశ్చాత్యదేశపు ఆటపాటలయందుగాని ప్రాచ్యదేశపు ఆటపాటలయందుగాని జతకు ఒకడు అథవా అనేకులు ఉండవలెననుట అందరికీ తెలసినవిషయము. కుస్తీచేయవలసియుండినను సైతము మఱియొకడుండి తీరవలెను. తక్కిన ఆటలకు జతగాండ్రు అథవాసాధన సామగ్రులు ఆవశ్యకములై యున్నవి. మనము సామాన్యముగాచేయు

అంగసాధనములకును ఎవ్వియైన నొకవిధమైన ఉపకరణము లావశ్యకములై యుండును.

కర్రేల అథవా డంబెల్ అనువాటిచే చేయు సాధనములకును అవియుండితీరవలెను. సవారిచేయుటకు గుఱ్ఱముండవలెను ఈతకు నీరుండవలెను. కాలి నడకచేతనే తగినంత సాధనపొందవలె నన్న ఎక్కువ విరామముండవలెను. పదునైదు అథవా ఇరువది నిమిషములకు ఒక మైలువంతున నడచినను ఎనిమిది అథవా పదిమైళ్లకు రెండున్నర లేక మూడుగంటలు పట్టును ఇదిగాక బైలుప్రదేశము నందు జరగవలసిన వ్యాయామము లన్నిటికిని వాయుగుణములు అనుకూలముగా నుండవలెను.

నిర్బంధముగా మనమందరిచేత చేయించతగిన వ్యాయామముచేత అవయవములు, స్నాయువులు మాంసఖండములు శరీరముయొక్క లోపలి యింద్రియములే గాక మేధాశక్తి జ్ఞానశక్తులు వృద్ధియగునట్లుండ వలెను. ఇట్టి వ్యాయామ మందరిచేత నాదరింపబడి అందరివాడుకకు రావలసి నట్లైన అందుకు ఏవిధమైన ఉపకరణముగాని సహాయసామగ్రి గాని అవశ్యకమగు నట్లుండరాదు మఱియు అది సులభముగా చేయతగినదిగానుండి త్వరగా ముగించుటకు తగినదియై యుండవలెను. మఱియు నెచ్చోటనైనను ఎవరి చేతనైనను చేయుటకు సాధ్యమైయుండవలెను. అనగా యితరసహాయమును అధికముగా కోరునట్లుండరాదు.

మూడవ అధ్యాయము.

సూర్యనమస్కారమునకు సరియైన వ్యాయాయము మఱియొకటి యుండదు. కొంచె మెక్కువ తక్కువగా నన్నివిధములైన అంగసాధనములను నేను చిరకాలముచేసి పరీక్షించి యున్నాను. మీద చెప్పినట్లు వానిలో అనానుకూలములను తొందరలును ఆలోచించినట్టైన సూర్యనమస్కారములే వ్యాయామమునకు శ్రేష్ఠము లైనవని నేను చెప్పగలను. ఈలాటి వ్యాయాయముచేత మిక్కిలి ప్రయోజ

నము గలిగి యున్నది. అందువల్ల బాలురు బాలికలు మొదలగు ఎనిమిదేండ్ల వయస్సుకు మీరినవా రందరు సూర్యనమస్కారములను తప్పక క్రమముగా చేయుచుండ వలెనని నొక్కి వక్కాణించుచున్నాను. హృదయమందుగాని శ్వాసకోశము లందుగాని బలహీనులై యుండువారు సూర్యనమస్కారములను బీజమంత్రములతో చేర్చి క్రమముగా చేయుచు వచ్చినట్లైన రోగములు సంపూర్ణముగా నివారింప బడగలవు. సూర్యనమస్కారముచేత జఠరము నరములు నరమండలము తమతమ వ్యాపారములను క్రమముగా చేయునట్లు కాగలవు. సామాన్యముగా బాలకులుగాని బాలికలు గాని సుమా రెనిమిదేండ్ల వఱకు మిక్కిలి చాకచక్యము కలిగియుందురు. అందుచేత వారి స్నాయువులు మంచి స్థితియం దుండును. మఱియు నానా యింద్రియములు వానివాని కార్యములను క్రమముగా జరుపు చుండును ఎనిమిదేండ్ల వయస్సైన తరువాత వారినుండి క్లుప్తమైన వ్యాయామమును క్రమముగా చేయించవలెను. అందువల్ల వారి కులగోత్రములను గణించక వారిచేత సూర్యనమస్కారములను చేయించు చుండవలెను. ఎనిమిదినుండి పండ్రెండు సంవత్సరముల వయస్సగువఱకు బాలకులు ప్రతిదినము 25 నుండి 50 నమస్కారముల మేరకును పండ్రెండు నుండి పదహారు సంవత్సరముల వఱకు 50నుండి 150 నమస్కారముల మేరకును, పదహారకుమీాది వయస్సుకలవారు క్రమక్రమముగా వృద్ధి పఱచుచు ప్రతిదినము 300 నమస్కారముల వఱకు చేయుచుండవలెను. ఈ అభ్యాసము భక్తి శ్రద్ధలతో ఏకప్రకారముగా నడపినట్లైన చాలామట్టుకు రోగము లన్నియు దూరమగును. మరియు ఇట్లు చేయుచుండు వఱకును మనస్సు శరీరము సరియైన స్థితియం దుండగలవు.

కొన్ని నెలలవఱకు ప్రతిదినము సుమారు వేయి (1000) నమస్కారము వఱకు చేయుచుండి తరువాత రానురాను ఇరువదియైదు నమస్కారములకు దింపుటగాని లేక బొత్తిగా వదలుటకుగాని క్లుప్త ప్రమాణము కంటెను రెండంతలు లేక మూడంతలు ఆహారము గ్రహించుచుండి తరువాత దానిని వదలినట్లు మిక్కిలి హానికరమై పరిణమించును. అన్నపానాదుల విషయమందు అన్వయించ తగిన విధులే వ్యాయామమునకును అన్వయించుచుండును. వ్యాయామమునుండి ఫలముకలుగ వలసియుండిన యెడల దానిని తప్పక ప్రతిదినము క్రమముగా నడపుచుండవలెను. మరియు నా వ్యాయామము వారివారి శక్తి కను

గుణమగు నట్లుండవలెను. అందుచేత ఉద్దిష్టార్థమును పొందవలసియుండిన యెడల సూర్యనమస్కారములను క్రమముగాను శాస్త్రీయముగాను ఆచరించుచుండవలెను. అవిపగ్గము మీద నడచెడి వాని యంగచేష్టలవలె. నుండరాదు. శరీరముయొక్క ప్రతి భాగము పుష్టి కలిగి బలపడునట్లు చేయుచుండవలెను. మీరు బలహీనులైననూ బలిష్ఠులైననూ బాలురైననూ వృద్ధులైననూ సరే ఈవ్యాయామమును వెంటనే ఆరంభింపుడు. రేపటికన్నను నేడేమంచిది. దేహశ్రమము రూఢియైనంగాని ప్రారంభమందే యెక్కువ నమస్కారములను చేయకుడు. కొద్ది కాలమైననూ ప్రతిదినమూ వ్యాయామము చేయుచుంట చేత శ్రేష్ఠమైన ఫలితాంశము కలుగును. అందువల్ల అదియొకవిధమైన అభ్యాసము లేక ఆవశ్యకమై పరిణమించునట్లు చేసికొనవలెను.

ఒక్కొక గంటవఱకు వారమునకు రెండుమార్లు సాముచేయుట, లేక వారముయొక్క యంత్యమందు కొన్నిగంటల కాలము ఆటపాటలను నడపడము, వీనిని ప్రతిదినముచేయు వ్యాయామము జతకు చేర్చినట్లైన కొంత ప్రయోజనకారియైననూ నిత్యవ్యాయామమును వదలి అందుకు ప్రతిగా వీటి నాచరించుటచే తగినంత ప్రయోజనము కాజాలదు అని ముల్లర్. కె. డి. గారు. 'మైసిస్టం' అను తమ పుస్తకమున వ్రాసియున్నారు. కొంచమైనను మార్పులేక మేము చెప్పిన ప్రకారమే సూర్య నమస్కారము చేయువారికి కలుగబోవు ప్రయోజనము మిక్కిలి యమూల్యమైనదిగా నుండును.

నాల్గవ అధ్యాయము.

సూర్యనమస్కారము చేయువిధానము.

ఆరోగ్యము, కార్యదక్షత మఱియు దీర్ఘాయుస్సు మొదలగునవి పొందుటకై సూర్య దేవుని ప్రార్థించుటయే సూర్య నమస్కారములకు ముఖ్యోద్దేశ్యము.

ఉరసా శిరసాదృష్ట్యా వచ్యమనసాత థా
పద్భ్యాం కరాభ్యాం జానుభ్యాంప్రణామోఽష్టాంగఉచ్యతే.

ప్రతి నమస్కారమునకును శరీరముయొక్క ఈక్రింది ఎనిమిది భాగములు ఉపయోగించవలెను. (1) నుదురు. (నొసలు)

(2) రొమ్ము (3) పాదములు (4) భుజములు మఱియు చేతులు. (5) మోకాలు (6) దృష్టి (7) వాగింద్రియములు (8) మనస్సు మఱియు చిత్తము, ఇదియే సాష్టాంగ నమస్కారము.

ఈలేఖకునకుముందు ఔంధు సంస్థానాధీశ్వరులై యుండిన కైలాసవాసి శ్రీమంత రాజర్షి శ్రీనివాసరావ్ పండిత ప్రతినిధిగారు తమ 58 వ వయస్సువఱకు అనుసరించుచుండిన క్రమము ఈక్రింద వివరింపబడినది. అందరూ దానినే అవలంబించుట ఉత్తమమని భావించుచున్నాము.

నమస్కారములనుచేయుటకుగాను ఏడఅడుగులు నిడుపు 2½ అడుగుల వెడల్పుగల ప్రదేశముండిన చాలును. మట్టమునకొంచమైననువ్యత్యాసముండనట్లు ఈప్రదేశమునకు రాతినిగాని ఇటికనుగాని లేక జారకుండునట్టి యే దానినైననుగాని పఱచియుండవలెను. దుస్తులను విశేషముగా ధరించుటచేత కాళ్లుచేతులు ఆడకపోవునుగాన అట్టి దుస్తులు కొద్దిగా నుంచుకొనుట మిక్కిలి అనుకూలము.

సూర్యోదయమునకు మునుపు కడుపున నేమియు నుండనప్పుడు సూర్యనమస్కారముచేయుట శ్రేష్ఠమైనది. ప్రాతఃకాలము ఐదు గంటలకు లేచి-శౌచ-ముఖమార్జన స్నానములను దీర్చుకొనిచక్కగా ఉదికినవస్త్రములు (ఎంత కొద్దియైన అంతమేలు) ధరించి నమస్కారముచేయుటకు ప్రారంభించవలెను. సూర్యోదయమునకు ఐదు నిమిషములుండగనో తరుణమునందో ముగించి సాధ్యమైనవఱకు జీవనాధారమైన ఉదయార్కుని అతినీలమైన రశ్మికి శరీరమును తెఱచి చూపవలెను. సూర్యోదయము తరుణమునందే నమస్కారములు ముగించుట మంచిది. అప్పటి సూర్యుని నీలకిరణము పీల్చుటకు శరీరము తగినస్థితి యందుండును. (సంధ్య ప్రాణాయామము మొదలగునవిచేయు వారు వాటిని ఈనమస్కారముల తరువాత చేయవచ్చును.)

ఏవ్యాయామమునుగాని మనశక్తికిమీరియుండరాదు దీనిపరీక్షయేదియనగా వ్యాయామమైన తరువాత ఐదునిమిషములనుండి పది నిమిషములవఱకు విశ్రాంతి తీసికొన్నయెడల మన ఆయాసమంతయు పరిహారమై నిత్యకర్తవ్యములకు ఉల్లాసము ఆసక్తి కలుగవలెను. సూర్యనమస్కారములను సైతము మనశక్తికి తగినట్లు మాత్రమే చేయవలెను.

మొదటిస్థానము:—(ఆసనము) సుమారు 22 రెండు అంగుళముల చతురశ్రమైనకంబడి, పట్టు అథవాదూదిబట్టను పరువవలెను. పాదములు చేర్చికొని కాలివ్రేళ్లబట్టయొక్క అంచును తాకునట్లు పూర్వాభిముఖముగా నిలుచుకొనవలెను. చేతులను రొమ్మునకు ముందు చేర్చి అరచేతులను రెంటిని దగ్గరగా చేర్చవలెను. రొమ్మును ముందుకు తెచ్చి కడుపును వెనుకకులాగియుంచవలెను. భుజములను బిగించిపెట్టియుండి నేరగా చూడవలెను. తల, గొంతు, శరీరము, ఇవిమూడు నిడుపుగా నొకేపంక్తిగా నుండవలెను. మంత్రము జపించి పెదవులను మూసికొని నాసికద్వారమున దీర్ఘోచ్ఛ్వాసమును పీల్చవలయును (పూరకము చేయవలెను) ఇదేరీతిగనే (అనగా ముక్కునుండి శ్వాసమును బీల్చుచు తక్కిన తొమ్మిది ఆసనములను చేయవలెను. ఊపిరిని పట్టియుండవలెను. మొదటి చిత్రమును చూడుడు.)

ఏద్దానినైన నొక దేవతను ఉపాసించువారు ఆ దేవతయొక్కగా నిసూర్యునియొక్కగాని చిత్రపటమును సరియైన మట్టమందు ఎదురుగోడకు వేసియుండవలెను. ఇది యేదియూలేనియెడల ఒక కాగితపు అట్ట మీద ప్రకాశించువన్నెతో ఒకచుక్కనుగాని వర్తులాకారమును గాని వ్రాసి వ్రేలాడవేయవలెను. దృష్టిని ఒకేచోటఉంచి యుండుటచే మనస్సు చంచలముగాక ఒకస్థలమందు నిల్చియుండుటకు అనుకూలమగును.

రెండవ స్థానము:—అటుతరువాత ఊపిరి బిగబట్టి ముందుకు వంగిచేతివేళ్లను చేర్చి అరచేతులును వ్రేళ్లును మీముందు పరచియుండు బట్టయొక్క అంచుమీద లేక కాలివ్రేళ్ల ఎదుట వెడల్పుగా ఉండవలెను. ఇట్లు వంగినప్పుడు మోకాళ్లను కొంచెమైనను వంచక నిడువుగా ఊరవలెను. మఱియు ముక్కు మోకాళ్లను తగిలి తగలనట్లుంచవలెను. ఇటుచేయునపుడు ఆరోగ్యము, కార్యదక్షత దీర్ఘాయువు కలుగునని తలంపుము. గాలిని సంపూర్ణముగా బయటికి వదలుము. (రెండవ చిత్రమును చూడుడు.)

టిప్పణము (1) అరచేతులను బట్టకు పక్కలలో సరిగా సుమారు 22 అంశముల (డిగ్రీల) లోపలి కోణమగునట్లు ఊరియుండవలెను. ఇవి 45 అంశముల కోణమగు నట్లుంచుట మంచిదని, కొందరు అభిప్రాయ పడుచున్నారు. మరికొందరు వ్రేళ్లు సరిగానుంచి ఒకటికొకటి ఎదురగునట్లు అరచేతుల నుంచవలెనని చెప్పుదురు. అదియె

ట్లైన నుండుగాక, బటన వ్రేళ్ల మొదళ్లు కాలివ్రేళ్ల పంక్తిని అనుసరించి సరిగా నుండవలెను.

టిప్పణము (2) ప్రారంభమున అనేకులకు మోకాళ్లు వంచక నేలపైన అరచేతులను ఊరుట కష్టముగా కనబడ వచ్చును. అయినను తరుణమందు బటనవ్రేళ్లను చేతివ్రేళ్ల కొనలతో ముట్టుట, లేక ముట్టుటకు ప్రయత్నించిన చాలును. తప్పక ప్రయత్నముచేసినయెడల ఇది సాధ్యమగును. అట్లు చేయుట సాధ్యమైనప్పుడు అరచేతులను మొదట సమముగా ఊరి పిదప మోకాళ్లను వంచక నిలుపవలెను.

మూడవ స్థానము:—పూర్ణముగా గాలిని లోపలికి పీల్చుము మోచేతికీలు వంచక చేతులు నిడుపుగా నిలుచునట్లు ఒకపాదమును సాధ్యమైనంత వెనుకకు జరుపవలయును. పొడిగించిన కాలివ్రేళ్లు మరియు జానువు నేలను ముట్టియుండవలెను. మరియొక జానువు నిడుపుగా నిలిచిన చేతులనడుమ చాపియుండవలెను. గొంతును సాధ్యమైనంత వెనుకకు వంచి మిద్దెతట్టు చూడవలెను. ఊపిరిని బట్టియుండవలెను.

టప్పణము:—మొదటితూరి కుడికాలును రెండవతూరి ఎడమకాలును ఇట్లు క్రమముగా వెనుకకు తీసికొనవలయును.

నాల్గవస్థానము:—ఊపిరినిబట్టి వేరొకకాలును వెనకకు తీసికొనవలెను. ఇట్లుచేయుటలో కాలి బొటనవ్రేళ్లు కాలుకీళ్లు జానువులు ఒకటి నొకటి తాకునట్లు ఉంచుకొనవలెను. చేతులను నిడుపుగా పెట్టుకొని వీపు తలయొక్క వెనుక భాగము ఒకేపంక్తి నుండునట్లు సరిగా నుంచుకొనవలెను. ఈస్థానమందు శరీరముయొక్క బరువంతయు కాలివ్రేళ్లు, మఱియు అరచేతులపైన బడి యుండవలెను. ఊపిరినిబట్టియే యుండవలెను. నాల్గవ చిత్రమును చూడుము.

ఐదవస్థానము. ఊపిరిని పట్టుకొని కాలివ్రేళ్లు అరచేతులు కదలించక జానువులను (మోకాళ్లను) నేలపై నుంచవలెను. గడ్డమును రొమ్మునకు తగులున ట్లుంచుకొనవలయును. లేక తగులించుటకు ప్రయత్నించ వలయును. నాసికాగ్రమును నేలకు ముట్టించి ఏకకాలమందుంనుదుటిని రొమ్మును నేలకు తాకునట్లుంచవలెను. కడుపును వెనకకు లాగిలోపలి గాలిని పూర్తిగా బయటికి వదలవలెను. (ఐదవ చిత్రమును చూడుము).

ఆరవస్థానము. ఐదవస్థానము నందుండినట్లే బొటనవ్రేళ్లు మోకాళ్లు మఱియు అరచేతులను ఉంచుకొని చేతులను బిగ్గరగా పట్టుకొని శ్వాసమును పూర్తిగా పీల్చుము. రొమ్మును ముందుకు తెచ్చి గొంతును సాధ్యమైనంత వెనకకువంచి మిద్దెతట్టు చూడవలెను. ఊపిరినిపట్టి యుండవలెను (ఆరవ చిత్రమును చూడుము).

ఏడవస్థానము. ఊపిరిని బిగించిపట్టి నాల్గవ స్థానముయొక్క ఆసనమునకు మఱల రావలెను. అరచేతులను కదలించక చేతులను ఏటువాలుగానుంచి తలను వంచి మిడిముల కొననేలను అంటియుండవలెను. ఊపిరినిపట్టియే యుండవలెను.

ఎనిమిదవ స్థానము. శ్వాసమును ధరించి కాలివ్రేళ్లు అరచేతులు ఒకపఙ్క్తిగా నుండునట్లును మోకాలు నిడుపుగా నిలచిన చేతులు నడుమ చాపియుండునట్లును ఒక కాలును ముందరికి జరుపవలెను. మరియొక జానువు కాలివ్రేళ్లు మూడవ చిత్రమునందు చూపియున్నట్లు నేలను తాకియుండవలెను. శ్వాసధారణముచేసియే యుండవలెను. (మూడవ చిత్రమును చూడుడు.)

తొమ్మిదవస్థానము. ఊపిరిని పట్టుకొనియుండి రెండవ చిత్రమున చూపియున్న స్థానమునకు మఱలవచ్చి లోపలి గాలిని బయటికి వదలవలెను. (రెండవ చిత్రమును చూడుడు)

దశమస్థానము, పూర్ణముగా గాలిని లోపలికి పీల్చి మొదటిస్థానములకు (మొదటి చిత్రమును చూడుడు.) రావలెను. మఱల లేచి నిలుచువఱకు మోకాళ్లను సరిగా నుంచుకొనవలెను.

మంత్రమును జపించి నోరుమూసికొని పూర్తిగా గాలిని లోపలికి పీల్చుకొనవలయును. పైఁజెప్పిన రీతిగ నీయాసనములను మఱల మఱల జేయవలెను. ఇట్లుచేయునప్పుడు ముక్కుతోనె శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను చేయుచుండవలెను.

వాడుకైన సూచనలు.

నేలపైయుంచిన అరచేతులను తొమ్మిదవ ఆసనము ముగించువఱకు స్థానమునుండి కదలించుట కాని వేఱొక స్థానమునకు మార్చుటకాని చేయరాదు.

నమస్కారము చేయుటకుఁ బూని నిలిచినప్పుడు శరీరమంతను దృఢముగ బిగించి పెట్టవలెను. అందులోనూ కటి ప్రదేశము యొక్క స్నాయువులను తప్పక బిగించి పట్టియుండవలెను.

ఈ పదిస్థానములను తప్పక జేసినట్లైన నొక సమస్కారము పూర్తియగును.

ప్రారంభమున సూర్య్య నమస్కారములను నిదానించి చేయవలెను. ఇట్లు చేయుచుండుటచేత కల్గు ఆయాసమును బట్టి శరీరముయొక్క యేభాగమునకు వ్యాయామము ఇవ్వబడిన దనుట వ్యక్తమగును. ఈ నమస్కారములచేత అన్ని యవయవములకును తగినంత వ్యాయామము చిక్కుననుట మీ యనుభవమునకు వచ్చుటలో సంశయము లేదు.

సూర్యనమస్కారములు చేయుటచేత మిక్కిలి ప్రయోజనము బొందవలెనన్న శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను క్రమముగను క్లుప్తముగను జేయవలెను.

ఒక నమస్కారము పూర్తి యగుటకు పొంద వలశిన దశ స్థానములలో మూడుమార్లు గాలిని లోపలికి పీల్చి మూడుమార్లు గాలిని బయటికి వదల వలశిన విషయము మీ అనుభవమునకు వచ్చియుండ వచ్చును.

క్రొత్తగా ఆరంభించిన వానికి (ఈ ఆసనములను చేయునప్పుడు) ఈ నమస్కారములను చేయునప్పుడు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను స్వాధీన పఱచుకొని ఒక పద్ధతికి తెచ్చుట కష్టముగ తోచును. దీనిని గుఱించి వాడు ఆలోచింప నక్కర లేదు. ఆరంభమున చలనము లన్నిటిని క్రమముగనూ తనంతట తాను చేయునట్లు అభ్యసించినచాలును. ఈ వేఱు వేఱు ఆసనములను సాధించుటకు కావలశిన కర్తవ్యములను స్వాధీనపఱచుకొన్నతరువాత శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను స్వాధీనపఱచుకొని ఒక క్రమమునకు తెచ్చుట సులభముగా నుండును.

ఈ దశస్థానములు ఊపిరితీయు క్రమము పూర్ణముగా మీ స్వాధీనమయిన పిదప జీవుని గమ్యస్థానము ఏది యని తలంచుట మీ ముఖ్యకర్తవ్యముగా నుండవలెను.

ఐదవ అధ్యాయము.

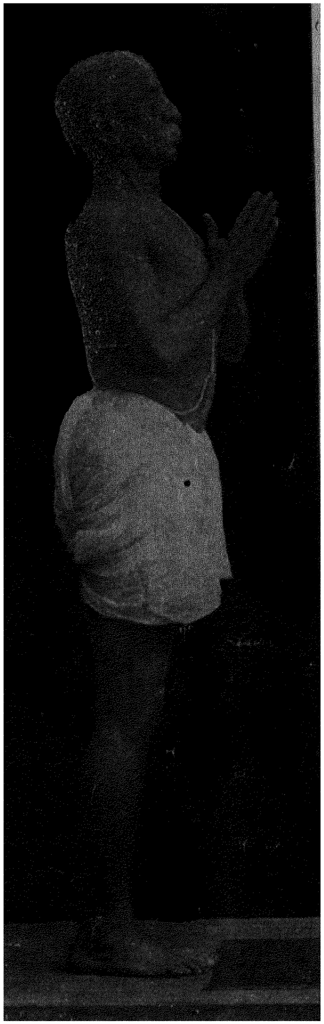
నమస్కారములచేత శరీరము ఎట్లు పుష్టిని పొందును?

ఈ యాసనస్థానములలో నొక్కొక స్థానముచేత నా శరీరములోని యేదో భాగమునకు వ్యాయామము కలుగును. మరియు యేదో స్నాయువులకు (మాంస ఖండములకు) అథవా స్నాయుసముదాయములకు పనిని కల్పించినట్లగును. ఆసనము గురించి ఇప్పుడు విచారించి చూతము.

మొదటిస్థానము. దీనిచేత ప్రత్యేకమైన యే స్నాయువునకుగాని స్నాయువుల సమూహమునకుగాని తిప్పులు (అతిశ్రమచేత కల్గు నొప్పులు) లేకపోయినను తల కంఠము క్రింది శరీరము ఇవి సరిగ నిలువవలసి యుండుటచేత సమము కంఠము వీనిని బిగువుగ నిలువవలసియుండును. గుండ్రమైన భుజములు గలవారికిగాని వీపు కొంచెము వంగియుండు వారికిగాని దీనిచేత కొంతమట్టుకు ఆయాసము కలుగును. చక్కగా నిలబడి లోపలికి పీల్చి శ్వాసకోశముల నుబ్బునట్లు, చేయవలసి యుండుటచేత రొమ్ము కొంచెము నొవ్వ వచ్చును. ఛాతియొక్క వెనుక ముందు భాగములను బాహుమూలములను చేతి వ్రేళ్లను బింకముగా నుంచుకొనవలెను. ఇవి వదలుగా నుండినయెడల ఏలాటి ప్రయోజనము కలుగజాలదు. సంపూర్ణముగ శ్వాసమును పీల్చి యూపిరి బిగపట్టి చక్కగా నిలిచియుండవలెను. ఇట్లు చేయుటచేత కంఠము రొమ్ము చేతి మాంస ఖండములు వీనికి వ్యాయామము కలుగును.

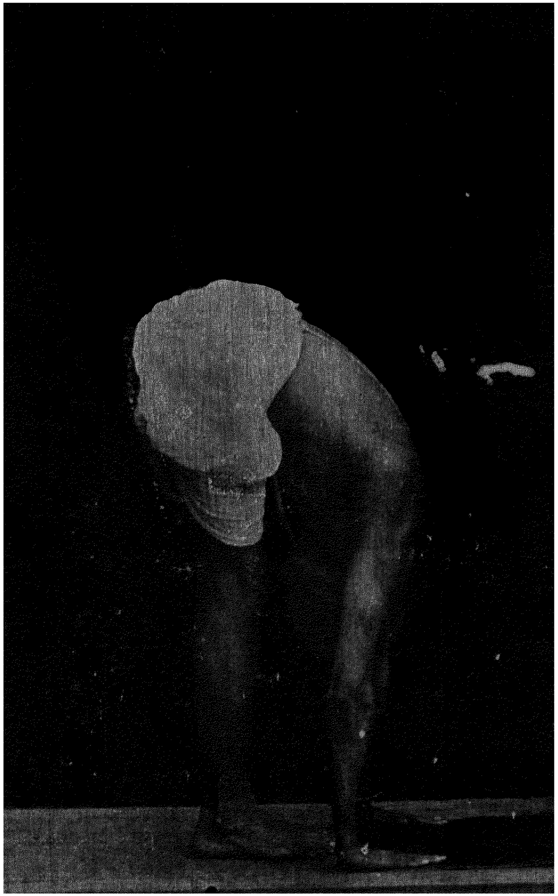
రెండవస్థానము. కొంతమట్టుకు యూపిరిని వదలి మోకాళ్లు సరిగా నిలుచునట్లువంగి అరచేతులను దప్పటుగా 20 అథవా 22 అంగుళముల అంతరమందు బట్టమీద కాలివ్రేళ్లకు సరిగా నుంచవలెను. అరచేతులు అనుకూలమగునట్లు ప్రక్కగా నుంచవలెను. చేర్చియుంచియుండు వ్రేళ్లుగల అరచేతులను మొదటినమస్కారముకొనలో శరీరము నిడుపుగా మొదటిస్థానమునకు వచ్చువరకు కొంచెమైనను కదలనట్లుంచవలెను. ఇట్లుంచుటయందు మాంసఖండము తొడల వెనుకటిభాగము పిక్కలు నడుము వీని అన్నిమాంసపు ఖండములకును కొంచెము మెలిపెట్ట

1-వ చిత్రము.



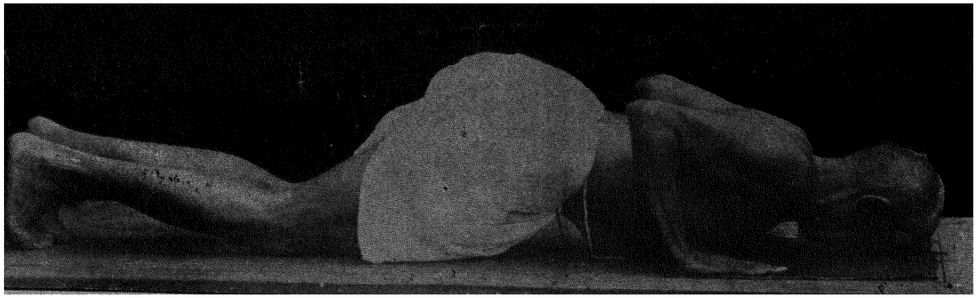
మొదటి స్థానము.

2-వ చిత్రము.

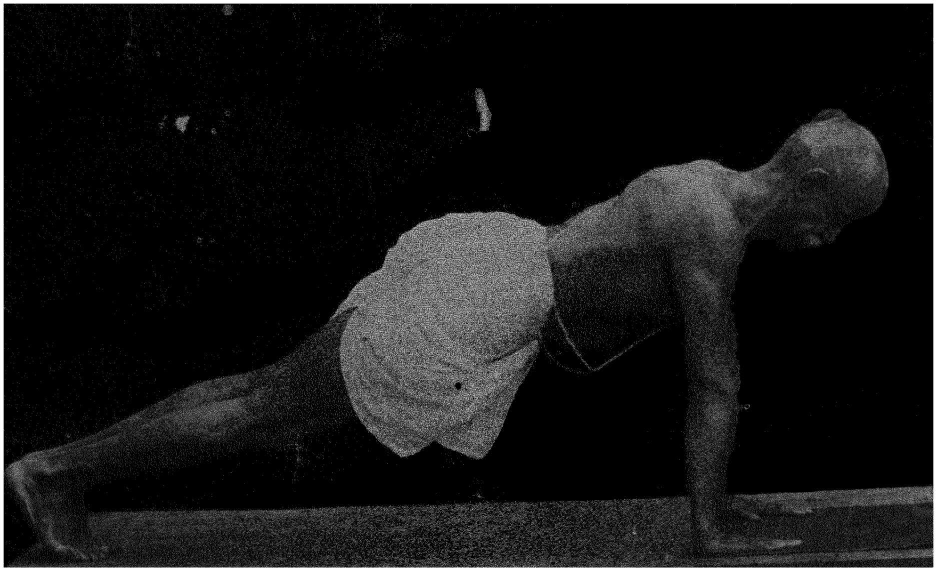


రెండవ స్థానము.

4వ చిత్రము.

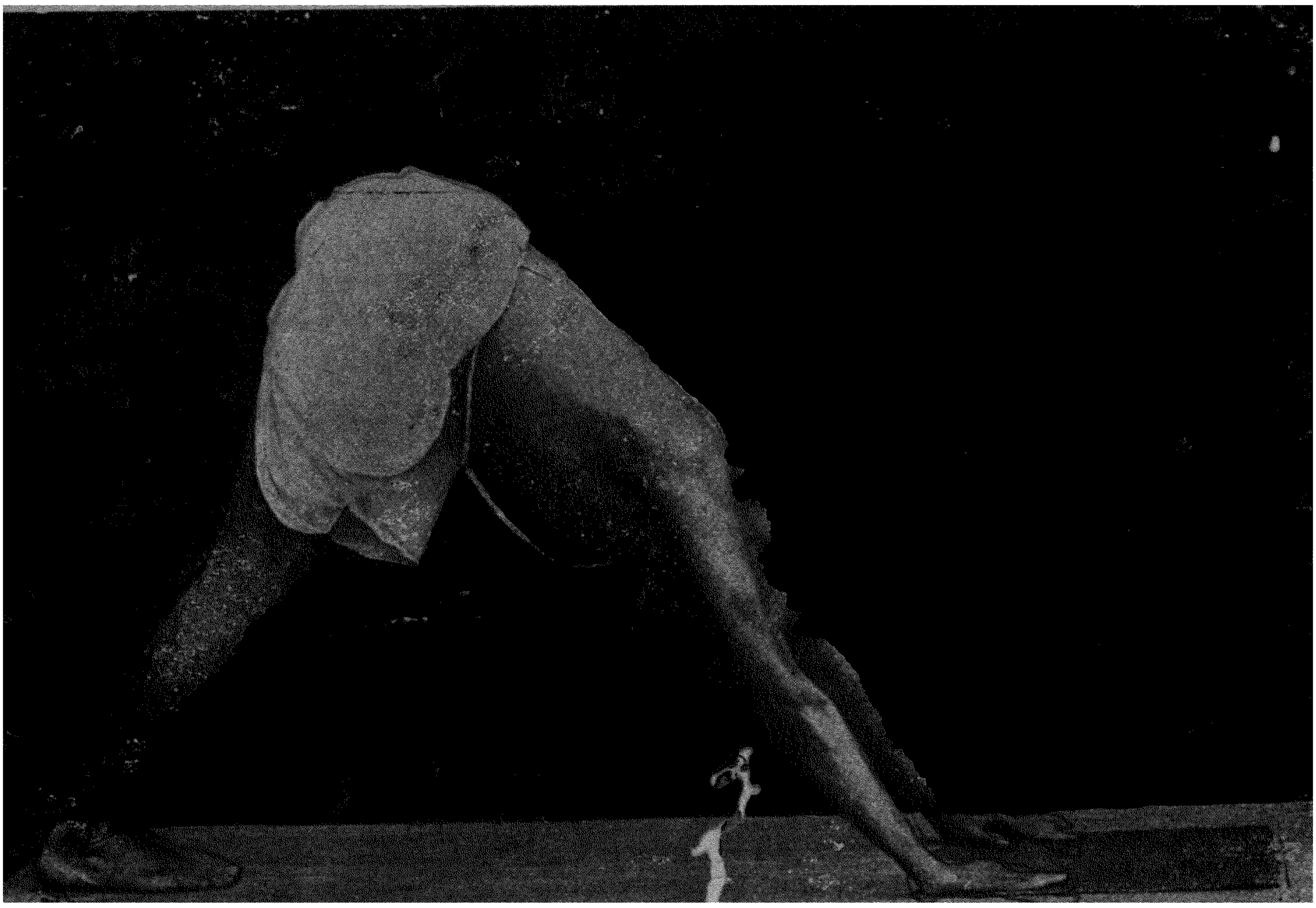


5వ సాష్టాంగ నాసనము.



పెద్దపటములో గుర్తించునట్లు నాలుగవస్థానము.

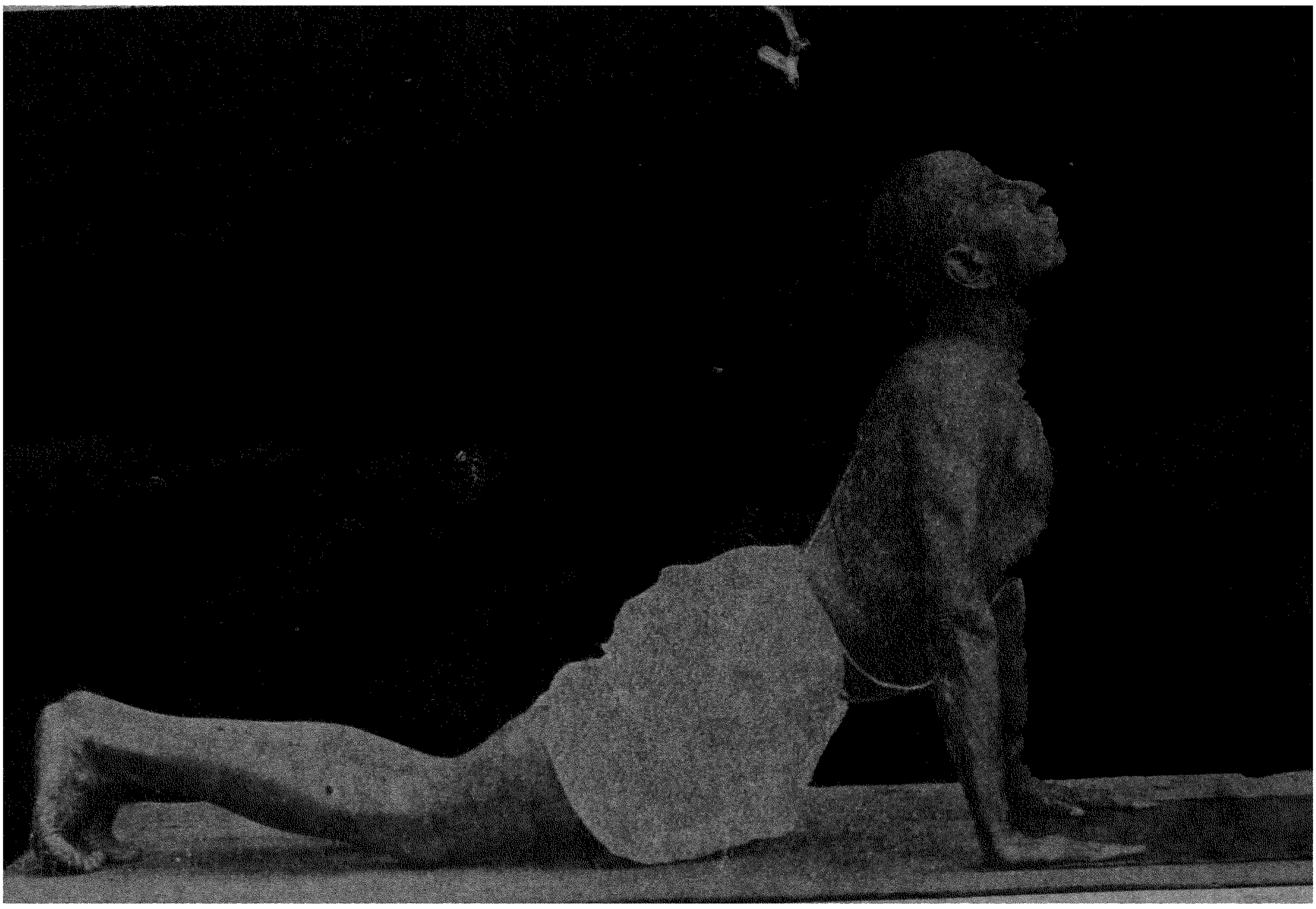
సూచిక :— మూడవదానిని స్థానములో నమస్కారము చేసినపిదప ఈపటములో గుర్తించునట్లు నమస్కారము చేయవలయును. ఈ విషయమునుగూర్చి ఈ పుస్తకములో నుండదు.



ఏడవస్థానము.

హెచ్చరిక:—ఐదవమాదిరి నమస్కారము చేసినపిదప ఈ పటములో గుర్తించునట్లు నమస్కారము చేయవలెను తరువాత పెద్దపటములో గుర్తించునట్లు ఆరవమాదిరి నమస్కారము చేయవలయును.

౬-వ చిత్రము.



ఆరవ [illegible] స్థానము. (వివరమునకు పెద్దపటమును చూడుము.)

తక్కువగా వీపునగల అన్నిమాంసఖండములకు అధికమైన వ్యాయామముకలుగును. ఆకాలమున బలమును తగ్గించి శరీరమును నశింపుచేయు విషక్రిములు ఈస్థానములయందు జేరుచుండును. ఈభాగము పుష్టియగుటచేత అట్టివిషక్రిముల నాశమునకు అవకాశము కలుగును. ఇదిగాక వీపును భుజములను చేర్చునట్టి గొప్పమాంసఖండముల మీద సైతము వ్యాయామము కలిగించినట్లగును. అప్పుడు భుజముయొక్క మాంసఖండములు పనిచేయుచుండును. అరచేతులనుబట్టమీద చాపునప్పుడు మోకాళ్లను వంచక క్రిందికి వంగవలసియుండును. గనుక క్రిందికడుపు మరియు జఠరకోశము వీనిమాంసఖండములకు సైతము విశేషమైన ఈడ్పు కలుగును.

వంగి అరచేతులనుంచిన తరువాత మీకు ఖండితముగా ఆరోగ్యము కార్యదక్షత దీర్ఘాయువు కలుగుచుండునని మనసున భావించుచుండవలెను. తరువాత ముందరిస్థానము ప్రారంభించవలెను. (రెండు మఱియు మూడవ చిత్రములను చూడుము.)

మూడవస్థానము. దీనియందు మొదటి కార్యమునకును గడపటి కార్యమునకు నెక్కువభేదముండదు. కుడిపాదము వెనుకకు తీయునప్పుడు ఎడమతొడయొక్క గుల్మమునంటియుండవలెను. ఎడమపాదము వెనుకకు తీయునప్పుడు కుడితొడయొక్క యకృత్తునంటియుండవలయును. ఇదేతీరున తొడలక్రిందిభాగమందుండు మాంసఖండములమీదనూ బలమైన ఒత్తడి పడవలెను. వెనకకులాగు తొడలమీదను గుల్మముమీదనూ మణిబంధంబులమీదనూ కొంచమైన భారము పడును.

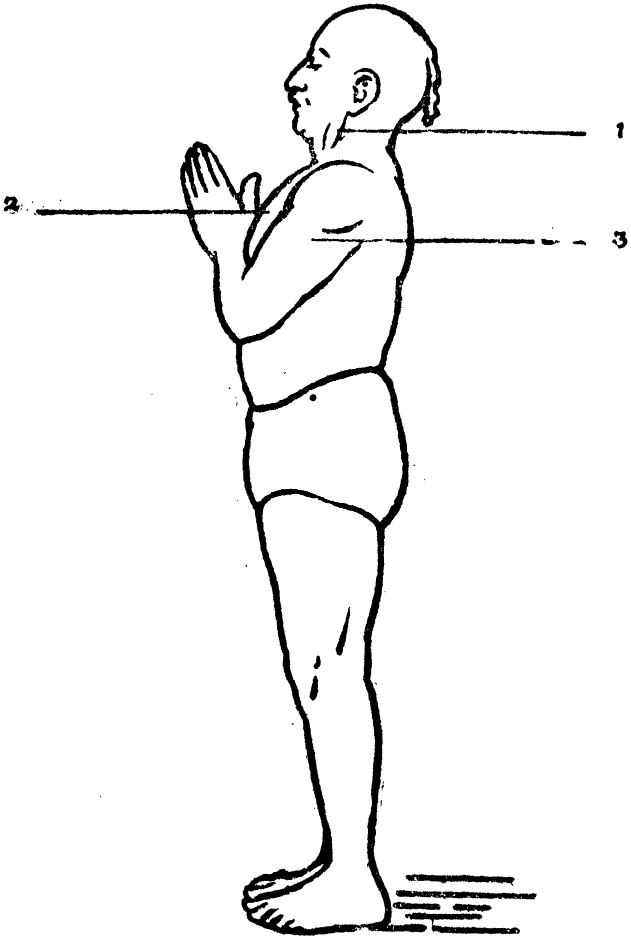
నాల్గవస్థానము వంగునప్పుడు గడ్డము రొమ్మునకు అందునట్లు తలనువంచవలెను. తలను ముందునకు వెనకకు వంచునప్పుడు కంఠముయొక్కయు గొంతయొక్కయూ మాంసఖండములకు మంచి వ్యాయామమగును నమస్కారముచేయునప్పుడు మోకాళ్లమీది శరీరమంతయూ జేతులు మణికట్లు మఱియు ముంజేతులయొక్క ఆధారముమీద నే నిలువవలసియుండును. అందుచేత నీభాగములకు మంచి బలము కలుగును. శ్వాసకోశములయందు నిలిచియుండు వాయువునంతయును బయటికి వెడలించి కడుపును చక్కగాలోపలికిలాగికొనవలసినసమయ మిదియే. ఈఆసనమున శరీరముయొక్క అనేకభాగములుఅనగా: కాలివ్రేళ్లు మోకాళ్లు చేతులు మరియు నుదురు ఇవి నేలకు తాకును.

ఏమాత్రము కడుపును నేలకు తగిలించరాదు. దానిని పూర్తిగా మీదికి ఈడ్చుకొనవలయును. అందుచేత దాని మాంసఖండము లన్నియు పీల్పుకు (ఆకర్షణను) లోబడి బలపడును (నాల్గవ చిత్రమును చూడుము.)

ఐదవస్థానము మఱల లేచి నిల్చుటకుముందు నిదానముగా శ్వాసమును పూర్తిగా తీసికొనుచు, మిద్దెను చూచునట్లు తలను పైకెత్తి సాధ్యమైనంతవఱకు వీపును తగ్గించ వలయును. ఈ యాసనమందు శరీరము యొక్క బరువంతయు చేతులుమీద పడును. అందుచేత చేతులయొక్క నానా భాగములు పుష్టియగుచు వాటికి అందము బలము లాఘవము కలుగును. రొమ్ముసైతము దీనిచేత పుష్టియగును. దీర్ఘముగా శ్వాసమును పీల్చుటచేత క్రిందికడుపున చేరియుండు క్రొవ్వు (మేదస్సు) క్రమముగా తగ్గిపోవును. రొమ్ముయొక్క లావు అధికమై కడుపు లావు తగ్గును, ఇది సరియైన ఆరోగ్యస్థితికి గుర్తుగా నుండును. దీనికి ఫలితాంశముగా యకృత్తు ప్లీహము నరములు కడుపులోని ప్రేగులు ఇవే మొదలయిన లోపలి యింద్రియముల వ్యాపారము లంతయుక్రమపడును. ఈ ఆసనముచేత తొడలు వీపు కంఠము మఱియు గొంతు వీని అన్నిమాంసఖండములకును బలము కలుగును. ఒక్కొక్కతూరికి నీతలను ముందుకు వెనకకు వంచవలసి యుండుటచేత గొంతుయొక్క ముందరి మాంస ఖండములకును కంఠముయొక్క వెనుకటి మాంసఖండములకును విశేషమైన పుష్టి కలుగును. అక్రమమైన యాహార దోషములన్నియు దీనిచేత పరిహరింప బడుననియు, గండమాల సైతము నివృత్తి కాగలదనియు నమ్మతగియున్నది. (ఐదవచిత్రమును చూడుము.)

ఆరవస్థానము:—పాదమును ముందుకు తీసికొనునపుడు కడుపు మరియు ప్రక్కలమీద ఎట్లు బరువు పడుననుటనుగురించి మూడవస్థానముయొక్క విచార కాలమందే వివరింపబడి యున్నది. అయినను రెండు కాళ్లను సరిగా మునుపటివలె నిలుపుకొన్న తరువాత చేతులను కడుపుమీదినుండి తీయుటకుముందు ఊపిరిని పీల్చుకొని మోకాళ్లను కొంచమైనను వంచక సరిగా నుంచవలె ననుటను చక్కగా స్మృతియం దుంచుకొనవలెను. ప్రారంభమున నొకతూరి (25 నమస్కారములను) చేయుటకు మాత్రమే మీకు శక్తియుండినప్పుడు మొదటి నమస్కారమునకు కుడిపాదమును ముందుకు తెచ్చినట్లైన

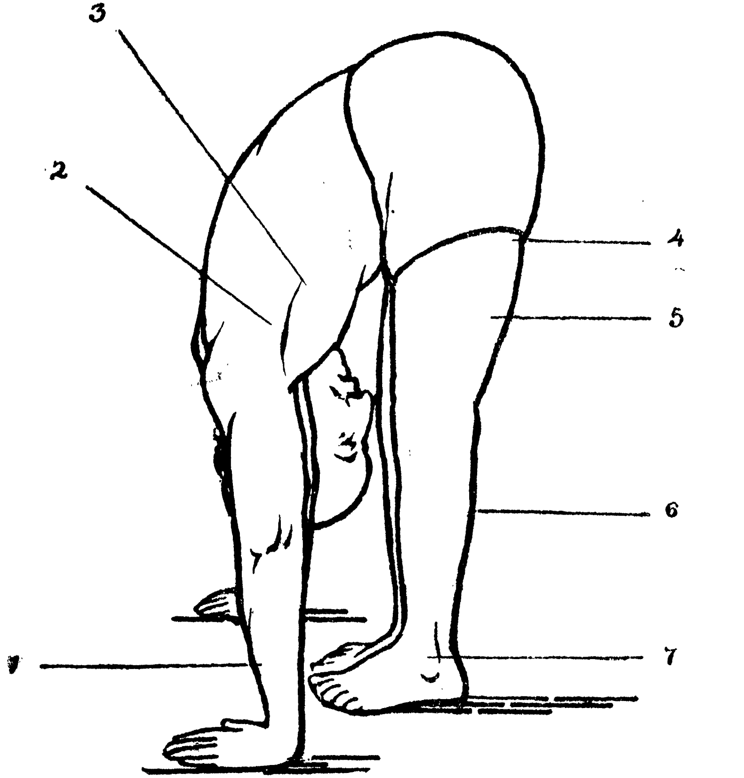
1-వ చిత్రము.



మొదటిస్థానము.

1 కంఠము 2 రొమ్ము 3 భుజముల మాంసఖండములకు వ్యాయామము కలుగును.

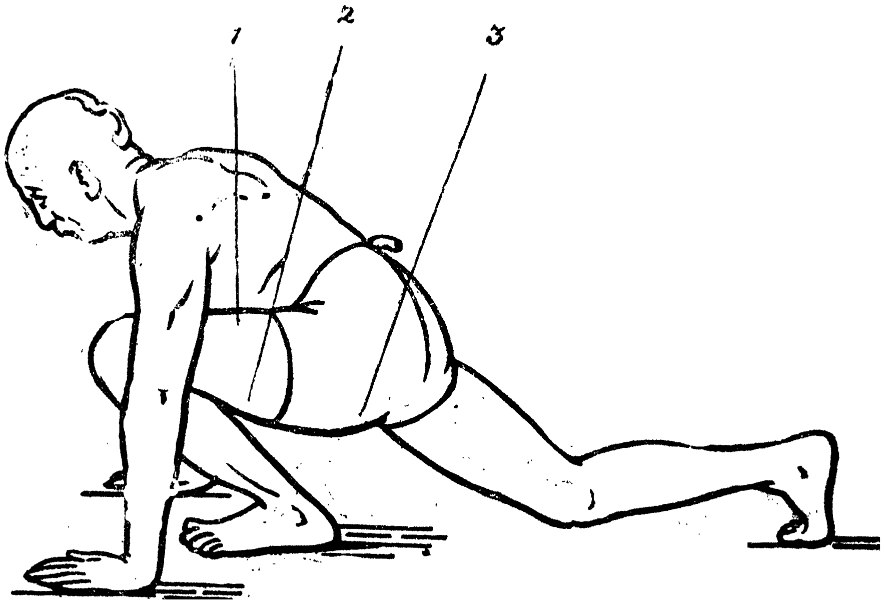
2-వ చిత్రము.



రెండవ స్థానము.

మీనకండ, (మోకాలిక్రింది మాంసభాగము) తొడల వెనుకటిభాగము, పిఱ్ఱి, నడుము వీని యన్నిస్నాయువు (సన్ననరములు)లకునూ వీపును భుజమును చేర్చుస్నాయువులకును క్రీంగడుపు (కడుపుక్రిందిభాగము) మఱియు జఠరకోశపుస్నాయువులకును చక్కని వ్యాయామము కలుగును.

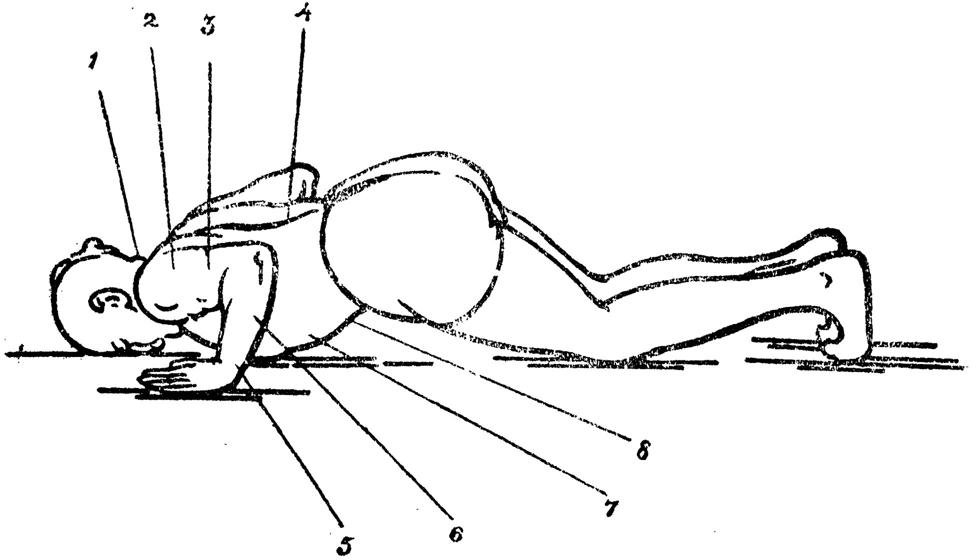
3-వ చిత్రము.



మూడవ స్థానము.

తొడ, గుల్ఫము, (చీలుమండ) మణిబంధము (చేతిమనికట్టు) వీని స్నాయువులకు సాధనము కలుగును.

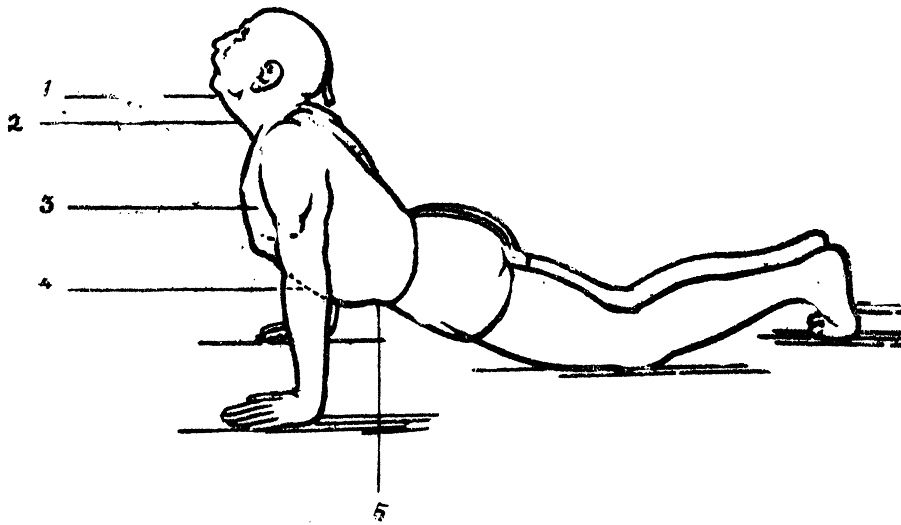
4.వ చిత్రము.



నాలుగవ స్థానము.

కంఠము, అంగిలి వీనిస్నాయువులు, చేతులు, మనికట్లు, మఱియు ముంజేతుల స్నాయువులు ఉదరము యొక్క స్నాయువులు వీనికన్నిటినీ మంచి సాధన కలుగును.

5వ చిత్రము.



ఐదవ స్థానము.

అంగిలి (లోకుత్తుక) యొక్క వెనుకటిభాగము, వీనిని స్నాయువులకును, చేతులు, రొమ్ము, మఱియు, ఉదరము వీని శాస్నాయువులకును సాధన కలుగును.

రెండవ నమస్కారమునకు ఎడమ పాదమును ముందుకు తేవలెను. ఇట్లు చేయుటచేత కడపుయొక్క రెండుప్రక్కలకు రెండుభుజములకును సమమైన వ్యాయామము ఘటించును ఇట్లనేక పర్యాయములు (25) నమస్కారములను చేయునప్పుడు, ఒక్కొక్క తడవకు ఒక్కొక్క పాదముమీదకు మార్చుకొనుచుండవచ్చును గాని యకృత్తు ఆరోగ్యస్థితియందు లేనప్పుడు అదిక్రమమునకు వచ్చునంత వఱకు ప్రతితడవకు కుడిపాదమునే ముందుకు తెచ్చుచుండవలెను. వంశానుక్రమముగా గాని చాలకాలమునుండి గాని యకృత్తు అక్రమముగానుండువారు ఎప్పుడునూ కుడిపాదమునే ముందుకు తెచ్చుచుండ వలెను. ఆలాగే మలేరియా జ్వరముచేతగాని ఇతరకారణముల చేతగాని ప్లీహము క్రమము తప్పియుండువారు ఎడమకాలినే ఎప్పుడు ముందుకు తెచ్చుచుండుటే మంచిది. అయినను ఈవిషయమున కొంచెము వివేచన ఉపయోగించ వలసియున్నది.

నానామాంసఖండములు ఇంద్రియములు శరీరముయొక్క ఇతరభాగములు సూర్యనమస్కారములచేత బలపడుననుటను గుఱించి ఇదివఱకు వివరించడమైనది. ఇకముందు వానినుండి మనసునకు ఏవిధమైన పరిణామముగలదనుటను విచారింతము. మనుష్యుడు ఏకార్యమును చేసినను దానియందు తన మనస్సును చక్కగానుంచినగాని అది తృప్తికరముగా నెరవేరదు. అందుచేత నీపరిశుద్ధమైన వ్యాయామమును ప్రారంభించుటకు ముందును నమస్కారములను వేయునపుడును, మఱియు వేసిన తరువాతను, తనకాయశక్తి మనశ్శక్తులు అధికమగుననియు ఇకముందు అవి యుక్తమైనపనుల కుపయోగింపబడుననియూతనలోతాను భావించుకొనుచుండవలయును. ఇదిగాక ఈకాలమున ఇతరవిధములైన ఆలోచనలన్నిటని దూరముచేసియుండవలెను. వివిధమైన అంగసాధనముచేసినను ప్రతియొకకార్యము అథవాచలనముచేత శరీరముయొక్క యేమాంసఖండమున అథవా యేభాగమున పుష్టియగుననుటను తెలిసికొనియుండి ఆసమయమున తనయాత్మశక్తినంతను ఆస్థానమున నిలిపియుండవలెను. మనసును చంచలముగా విడిచియుండి ఏకాగ్రతలేక యంత్రమువలె కార్యమునను నడపుటచేత యేవిధమైన ప్రయోజనము కలుగనేరదు. అశ్రద్ధగానైననూ చాలాకాలము సూర్యనమస్కారము చేయుచుండుటచేత శరీరమునకు కొంతమట్టుకు లాభము కలుగవచ్చును గాని సరియైన శ్రద్ధాభక్తులచే

చేయుచుండి ఆయాసమయములయందు తనయాత్మశక్తియంతనూ శరీరముయొక్క ఆయాభాగములందు నిలుపుచుండినగాని యేలాటి రోగములుగాని బాధలుగాని పరిహారమును పొందజాలవు. చెట్టునఱకువాని అథవా కంసాలవాని మాంసఖండములు బలముగా కానవచ్చుచుండును. ఐననూ వానియందు అందచందములుగాని తగినట్లుండుటగాని కలిగియుండవు.

ఈ యతృప్తికరమైన ఫలితాంశమును తప్పించుటకై నమస్కారములను వేయునప్పుడు ప్రతినిమిషమందును ఆయాక్లిప్తములైన అవయవములయందు మనస్సునంతయు నిలిపియుండవలెను. యేమాంస ఖండముగాని అవయవముగాని పుష్టియగుచున్నది. బలపడుచున్నది. అథవా మిక్కిలి అందమగుచున్నది. అని భావించుచునే యుండిన యెడల కొంతకాలముననే అది ఆతీరునకాగలదు. పవిత్రమైన ఈ కార్యమును చేయునప్పుడు మనస్సును నిరోధించక వేరుచోట్ల విడచినట్లైన సమయమును శ్రమను మాంసఖండములను పుష్టిచేయుటకై వినియోగపఱచినట్లుమాత్రమగునుగాని అంతకంటే పవిత్రమైన ప్రయోజనమేదియును లేకపోవును.

ఆరవ అధ్యాయము.

నమస్కారములను వేయుట మఱియ్యుమాటలను ప్రయోగించుట మనస్సును చలించక ఒకటేచోటున నిలుపుట వీనికి దృష్టినుండి యెక్కువ సహాయమగును. మనస్సుయొక్క లక్ష్యమునంతను పూర్తిగా ఒకటేవస్తువుతట్టు నిలుచునట్లు చేయుటకై శ్రీకృష్ణమూర్తిభగవద్గీతలో

[దిశశ్చానవలోకయన్ సంప్రేక్ష్యనాసికాగ్రంస్వం]

'అటు ఇటు దిక్కులుచూడక దృష్టిని నాసాగ్రమందే నిల్పియుండవలెనని' చెప్పియున్నాడు.

నమస్కారములను వేయునప్పుడు మనకంటికి ఎదురుగా సూర్యదేవుని చిత్రపటమునుగాని స్వస్తికమునులేక మీయిష్టదేవతా చిత్రమునుగాని, గుండ్రమైన యొక తెల్లచుక్కనుగాని వ్రేలాడగట్టి

యుండవలెనని ఇందుకుగానే వెనుక చెప్పబడియున్నది. తలనువంచునప్పుడు దృష్టి నేలమీదబడును. తలను మీదికెత్తునపుడు దృష్టి మిద్దెమీదబడును.

కాని లేచినిలిచి చేతులనుజోడించి ప్రార్థించునప్పుడు సంపూర్ణమయిన యేకాగ్రతకుగాను ఎదుట నొకవస్తువు క్లిప్తముగ నుండవలెను. అందుచేత సూర్యనమస్కారములయందు దృష్టి, (చూపు) సైతమొక యావశ్యకమైన యంశమైయుండును.

వాక్కుల ఉపయోగము.

సూర్యనమస్కారములకు ముఖ్యమైన మంత్రము లెవ్వియనగా

(a) ఓమ్' ఇది ఓంకారము అథవాప్రణవమని పిలువబడును. ఓం. ఓంకారము అథవాప్రణవము)

(b) హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః, ఇవి యారు బీజ మంత్రములు.

(c) సూర్యుని స్తుతించునపుడు ఉచ్చరించ వలసియుండు అతని ద్వాదశనామములు. మిత్రాయనమః। రవయేనమః। సూర్యాయనమః। భానవేనమః। ఖగాయనమః। పూష్ణేనమః। హిరణ్యగర్భాయనమః। మరీచయేనమః। ఆదిత్యాయనమః। సవిత్రేనమః। అర్కాయనమః। భాస్కరాయనమః। ఇవి ద్వాదశనామములు.

మన పూర్వీకులు ఈమంత్రములను కేవల శాస్త్రీయములగ గల్పించి యున్నారు [stain]ని పైనచెప్పినట్లు ఎన్నిమార్లు ఉచ్చరించినను (ఉబ్బసము) గసరాదు.

ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః అను దానినుండి ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః అను వఱకును మొదట పండ్రెండు నమస్కారములను కొంచెము త్వరపడి చేయవచ్చును. తరువాత ఆరు నమస్కారములు (అనగా ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః అను దానినుండి ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః అనునంత వఱకు) చేయుటకు నంతకంటె కొంచెమెక్కువ కాలముపట్టును. అటుముందటి మూడు నమస్కారములకు (ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్రరవిసూర్య భానుభ్యోనమః ఇత్యాది) మఱింత యెక్కువకాలము పట్టును, కడపటి మూడు నమస్కారములకు (ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం

హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః, మిత్రరవిసూర్యభాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భమరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః) అంతకంటెను చాలాకాలము పట్టును.

ఈ నాల్గుమార్లుచేరి 24 నమస్కారములగును. ఇక్కడకొక యావర్తి పూర్తియగును. ఇట్లగుటచేత కొంచమైనను ఆయాసము కానరాదు. మఱియు రెండవ పర్యాయము నమస్కారములకు ప్రారంభించునపుడు శరీరము లఘువయి చుఱుకుఁదనము కలిగి యుండును. విశ్రాంతి నిద్ర వీనినుండి కలిగియుండిన జడత్వము మొదటి యావర్తి నమస్కారములచేత పరిహరింపఁ బడుటయే యీయుత్సాహమునకు కారణము. ఇట్లు పండ్రెండునుండి పదియారు ఆవర్తులు నమస్కారములను చేసినను కొంచెము ఆయాసము తోఁచవచ్చును గాని ఉబ్బసము (గస) కలుగదు.

ఈ మంత్రములను పఠించుచు నమస్కారములను చేయుటచేత దైవికమైన ఫలము ముఖ్యముగ విశేషించి లభించును. ఇదిగాక చేతులు జోడించి నిలిచియుండునపుడే మంత్రములను పఠించవలెను. వంగుట, నమస్కరించుట, లేచుట, మొదలగువానిని చేయునపుడు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను ముక్కునుండె జరుగునట్లు చూచుకొనుచుండవలెను.

మంత్రములచేత ఆరోగ్యభాగ్య మతిశయించును.

ఓం. హ్రీం హ్రీం మొదలగు బీజమంత్రములకేదైన నొక యర్థముండదని మీరు తలంచవచ్చును. వీనిచేత కాయ 'పుష్టి' జ్ఞానాభివృద్ధి కలుగుటయేకాక హృదయము, జఠరము, మెదడు మొదలగు నవయవములు అధిక చైతన్యముగలవై రోగములు చేరనట్లగుటయేకాక అదివఱకుండిన రోగములు నిశ్శేషముగ నివారింపఁబడును.

(a) "ఓమ్" పవిత్రమైన యీస్వరము ప్రాణాయామముయొక్క ప్రతి మంత్రప్రారంభమందును, కొన్ని సందర్భములందు ప్రత్యక్షరముయొక్క వెనుకను, పలుమార్లు మంత్రముల ప్రారంభము కొన రెండుచోట్లను చేరివచ్చుచుండును. సమస్తవేదసారాంశ మిందు చేరియుండునట్లు భావింపఁబడినది. ("సర్వేవేదా యత్పదమామనంతి తపాంసిసర్వాణిచ యద్వదంతి । యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి తత్తేపదం సంగ్రహేణ బ్రవీమి॥ ఓమిత్యేతత్.) కఠోపనిషత్."

ఓమ్ అను నీ బీజాక్షరము నమస్కారముల ప్రతి బీజమంత్రములయొక్కయు ప్రారంభమందుండును. దీనినుండి ఱొమ్ము (హృదయభాగము) యొక్క కార్యములు క్రమపడి వృద్ధియగును. మఱియు మెదడునకును జఠరమునకును ఉత్తేజనము కలుగును. అన్ని బీజమంత్రములవలెనే దీనినిసైత మెక్కువ దీర్ఘముగ (అనగా ఓ ఓ ఓమ్ మ్ మ్) నుచ్చరించుటచేత ప్రయోజనముగలదు.

(b) పిమ్మట "హ్రాం" అను బీజాక్షరమువచ్చును. ఇందు అక్షరములన్నియు దీర్ఘములై యుండును. దీనిని "హ్రా అఅఅ మ్మ్మ్" అని యుచ్చరించుటయే క్రమమైనది. "హ" యను మహాప్రాణాక్షరము హృదయమునుండి వెడలుచున్నది. అందుచేత "హ్రాం" అని యుచ్చరించు ప్రతి పర్యాయమునకును హృదయచలన మధికమగుచుండును. పరిశుద్ధమైన రక్తము హృదయకోశమునుండి నానాభాగములకుఁ బోవలసియున్నది. రోగపీడితమైయుండు భాగమునకు శుద్ధరక్త మధికముగఁ బ్రవహించినయెడల నచ్చటి విషకల్మషముల నాశమునకు సాహాయ్యముగలిగి రోగపరిహారము కలుగును. కాఁబట్టి హృదయమునుండి పరిశుద్ధరక్తము చక్కగా చలించునట్లుచేయుటకై ప్రతి బీజాక్షరముయొక్క ప్రారంభమందును "హ" యను మహాప్రాణాక్షరము చేర్చఁబడియున్నది.

ప్రతిమంత్రము "హ" యను అక్షరమునుండి ప్రారంభించునట్లే "మ్" అను నాసికాక్షరమునుండి ముగింపఁబడును. ఇది ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములంతయు ముక్కునుండే నడపవలెనని తెలుపుచున్నది. ఇట్లు చేయుటచేత ఒక్కొక తడవకు రక్తశుద్ధి కలుగుచుండును. ఎట్లనగా, ప్రత్యుచ్ఛ్వాసమునకును ఉచ్ఛ్వాసవాయువుతోచేరి లోపల ప్రవేశించు అమ్లజనక వాయువు లోపలి మలినరక్తమునఁజేరి యందలి విషపదార్థములతోఁగలసి యింగాలామ్లమై నిశ్వాసవాయువుతోఁగలసి బయట వచ్చుచుండును. ఇట్లు మలినరక్తము శుద్ధమై మఱల మఱల హృదయమునకువచ్చి చేరుచుండును.

మంత్రవర్ణములు, ప్రాణము, ఇంద్రియములు వీనికి పుష్టినిఁ గల్పించును.

మఱియు ప్రతి బీజమంత్రముయొక్క ప్రారంభమందుండు హకారమునకును, కషవటి మకారమునకును మధ్యమందు "ర" అను

మూర్ధన్యముండును. మంత్రశాస్త్రమందు "ర" యను వర్ణము కొంచెమించుమించుగ "ఓం" అనువర్ణ మంతటి ప్రాముఖ్యమును వహించియున్నది. ఎందుకనగా నిది యగ్నిబీజమని భావింపఁబడి యగ్నివలె దోషములను కాల్చునని యెంచఁబడినది. ఈ "ర" యను వర్ణము నుచ్చరించునపుడు జిహ్వాగ్రము అంగిలిముందు భాగమును కొట్టుచున్నది. ఈ యాఘాతముచేత మెదడు చలించును. ఇట్లు హ్రాం, హ్రీం" మొదలగు బీజాక్షరములను క్రమముగను స్పష్టముగను ఉచ్చరించుట చేత శారీరబలమునకును, ఆరోగ్యమునకును ఆవశ్యకమైన హృదయము, కంఠనాళము, మెదడు వీనికి అధికమైన చైతన్యము కలుగును.

ఇదిగాక హ్రాం హ్రీం మొదలైన బీజాడాక్షరముల నుచ్చరించునపుడు హ్రా, హ్రీ, మొదలగువానిని నోరుఁదెఱచియే ఉచ్చరించవలసియుండును. మఱల "మ్" వర్ణ ముచ్చరించునపుడు నోరు మూయఁబడును. ఇట్లే నమస్కారములను వేయునపుడు ఆయా యంగముల నాడించునపుడు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను ముక్కునుండి నడపవలసియుండును. అట్లనే 'మిత్రాయనమః' మొదలగు పండ్రెండు సూర్యుని నామముల నుచ్చరించునపుడుసైతము "మః" యను అక్షరము నుచ్చరించుచో పెదవులు మూయఁబడుటచే శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ముక్కుతో జరపవలసియుండును.

"హ్రాం" అనుదాని నుచ్చరించునపుడు "ఆ" దీర్ఘముగ నుచ్చరించవలసియుండుటచేత మొదటి మూడుప్రక్క యెముకలు బలపడును. ఆహారనాళములలోని విషక్రిములు నశించును. మెదటి చలనముకలిగి దాని జడత్వము తెగును. మఱియు శ్వాసకోశములపై భాగమున కుత్తేజనము కలుగును. "హ్రాం" అను బీజమంత్రముచేత ఉబ్బసమను నూర్ధ్వశ్వాసరోగము నివారింపఁబడును. క్షయరోగమున కాస్పదము దొరకకపోవును.

(c) 'హ్రీం' అను దానియందు "ఈ" అను దీర్ఘస్వరముచేత కంఠము, అంగిలి, ముక్కు మఱియు రొమ్ముయొక్క పైభాగమునకు పుష్టికలుగును. "హ్రీం" అను దానిని మఱల మఱల ఉచ్చరించుటచేత శ్వాసకోశములందును, ఆహారనాళములందును చేరియుండు శ్లేష్మమున కుచ్చాటన కలుగును. ఇందుకు నిదర్శనముగా మొదటి అథవా రెండవపర్యాయపు నమస్కారములలో ముక్కు అథవా

నోటినుండి చీమిడి లేక శ్లేష్మమును కొన్ని తడవలైనను తీసివేయవలసియుండును. ఈ రెండుపర్యాయముల తర్వాత ఈభాగములు పరిశుద్ధములగును.

జఠరకోశము మీఁది పరిణామము.

(*d*) "హ్రూం" అను బీజాక్షరమందు "ఊ"అను దీర్ఘస్వరోచ్చారణచేత, యకృత్తు, ప్లీహము జఠరకోశము మఱియు ప్రేగులు వీనికధికమైన యుత్తేజనము కలిగి కడుపుకృశించును. కడుపుక్రిందిభాగమున బాధయుండు స్త్రీలు ఈబీజాక్షరమును, అధికముగ నుచ్చరించినట్లైనవారికి మిక్కిలి ప్రయోజనము కలదు.

(*e*) "హ్రైం"అను బీజాక్షరముచ్చరించుటచేత మూత్రజనకాంగముత్తేజితమై మూత్రవిసర్జనము క్రమముగ నడుచును.

(*f*). "హ్రౌం" అను బీజాక్షరమునుండి మలకోశము ఆసనము ఉత్తేజితములై వాని వానికార్యములను క్రమముగ నడుపుచుండును. ఈనమస్కారములను శాస్త్రీయముగ చేయుటకభ్యాసపడిన తర్వాత మలబంధము పూర్ణముగ నివారితమగును. నమస్కారములు పూర్తిజేసిన యరగంటలో తొందరలేక మలవిసర్జనమగును.

(*g*) "హ్రః" అను బీజాక్షరముచ్చరించుటచే రొమ్ము కంఠము వీనిలో స్పందము కలుగును.

మీఁదఁజెప్పినట్లు ఈబీజాక్షరములనన్నిటి నుచ్చరించుచుండుటచేత హృదయము, ఉదరము, కంఠము, అంగిలి, శ్వాసనాళము, మెదడు మొదలగు నానాభాగములకుత్తేజనము, స్పందము కలుగును. అందుచేత వానియందు శుద్ధరక్తపు పరిచలనమధికమై వానికల్మషములన్నియు పరిహరింపబడి యారోగ్యభాగ్యములభించును. కొంచెమెచ్చుతక్కువగ రోగములన్నియు తల, ముక్కు, కంఠము, హృదయము, శ్వాసకోశములు, లేక, ఉదరము వీనియందుద్భవించుచుండును. బీజాక్షరముల యుచ్చారణచేత వానియందలి విషపదార్థములు వెలువడి నమస్కారరూపమైన వ్యాయామముచేతఁ గలుగు రక్తపరిచలనవేగముచేత నవి నశించును. మఱియు అన్నియవయవములకును, ఇంద్రియయములకును సరియైన సాధనమగుటచేత వాని యాకారము లావు, బలము మొదలగునవి వృద్ధిఁజెంది రోగాద్యుపద్రవములకులోఁ బడకుండును. ఇట్లు సూర్యనమస్కారములనుండి యుభయవిధములుగా ప్ర

యోజనము కలుగుచుండును. ఇదియే వాని విశేషలక్షణము. అనగా ఆరోగ్యసూచకమైన అసాధారణ చిహ్నము ఈవిషయముందు మఱి యేవిధమైన వ్యాయామమైనగాని సూర్యనమస్కారములకు సరిరావు.

ఏడవ అధ్యాయము.

మాఱుపదముల ప్రయోగము.

వేదములను నమ్మనివారు లేక సూర్యనమస్కారములలో వేదమంత్రముల ఉచ్చరించుట కిష్టములేనివారు ఈక్రింద చెప్పినట్లుచ్చరించవచ్చును.

(a) ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః, ఓం హ్రీం రవయేనమః, ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః, ఓం హ్రైం భానవేనమః, ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః, ఓం హ్రః పూష్ణేనమః, ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః, ఓం హ్రీం మరీచయేనమః, ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయనమః, ఓం హ్రైం సవితేనమః, ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః, ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః.

(b) ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః, ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః, ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాంనమః ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాంనమః, ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్య సవితృభ్యాంనమః, ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః.

(c) ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్రరవి సూర్యభానుభ్యోనమః, ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యోనమః, ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః.

(d) ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవి సూర్యభాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యోనమః,

ఇట్లు మూడు పర్యాయములు పఠించవలెను. ఇచ్చటికొక యావర్తనము పూర్తియగను.

(e) ఓం శ్రీసవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః ఇది ప్రతియావర్తనమునకును కడపటి 25వ నమస్కారముగా నుండును.

ఋగ్వేదమునుగాని యజుర్వేదమునుగాని అనుసరించి అనుష్ఠించువారు "ఓం హ్రాం హ్రీం మొదలగు బీజాక్షరముల జతలో నాయా వేదమంత్రములను సైతము చేర్చి పఠించుచుందురు. దీనినుండి కాలము అధికము పట్టును గాని యిట్లుచేయుటలో మీరు పుష్టినిఁ గల్పించవలసిన శరీర భాగమునకు అధిక వ్యాయామము కలుగుటయేకాక ఆయా మంత్రములను స్మరణయందుంచుకొనుటలో మనసున కేకాగ్రతఁ గల్పించినట్లగును.

వేద మంత్రములందు విశ్వాసము లేనివారు ప్రతినమస్కారమునకును తమ మనోవృత్తిని సరిపఱచ వలసియుండు నాయాయవయవ భాగములందు సమర్పించుచుండవలెను, ఆలాగు చేసినఁగాని వారికి వ్యాయామఫలము పూర్ణముగ దొరకదు.

సూర్య నమస్కారములు ఒక్కొక్కఁడును తనయాత్మశుద్ధికై మాత్రమే కాక ముఖ్యముగా జనసమాజముయొక్క మేలుకుగాను జేయవలసియుండు మత (కర్మ) ధర్మమని భావింపఁబడినది. అందుచేత కేవల శరీరపుష్టికిఁగాను జేయఁబడు అంగసాధనవిషయమై యుండునట్లు ఆహారనియమము లెవ్వియు నంతగ సూర్యనమస్కారమునకు విధింపబడియుండలేదు. దేశకాలోచితముగ దనకుఁ దొరకిన యాహారమును ఈశ్వరప్రసాదమని భుజించుచు క్లుప్తకాలమందు క్రమముగా సూర్యనమస్కారములను నడుపుచుండవలెను. నమస్కారములు పూర్తియైన యొకగంటకుతర్వాత నొకపావు లేక అర్ధశేరు నురుఁగుపాలు త్రాగుటమంచిది. ఇట్లు త్రాగనే త్రాగవలెనను నిర్బంధముండదు. ప్రతిదినము రెండావర్తులు క్లుప్తకాలమున భుజించి మధ్యకాలమున దేనినిగానితినకుండుటయే యుక్తమైనక్రమము, ఈక్రమము నవలంబించి సూర్యనమస్కారములు చేయువారికి అమిత భోజనము నుండి కలుగు అజీర్ణముకాని యితరోగములుకాని నిజముగరావు.

సూర్యనమస్కారములను ప్రతిదినము చేయుచుండుటచేత కలుగు దేహదార్ఢ్యము ఆవశ్యకములైన వేఱు ఆటపాటలకు బాధక

ము కాకుండుటయే కాక వానియందధిక నైపుణ్యము (ఎక్కువ కౌశల్యము) చూపుటకు కారణమగును.

ఎనిమిదవ అధ్యాయము

ఒక పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞుని యనుభవము.

బి. ఎం. లెస్సర్ లాసారియో అనునతఁడు 1924 సంవత్సరం ఏప్రెలు నెలలోని ''ఫిజికల్ కల్చర్, (శరీరవ్యాయామము)'' అను మాసపత్రికలో నొక లేఖనమును వ్రాసియున్నాఁడు. దానియభిప్రాయ మీక్రిందఁజూపఁబడినది. బీజమంత్రములలోనిమిడి (అడఁగి)యుండు శక్తినిగుఱించి మేము చెప్పునది నిజమను విషయము అతని యనుభవమునుండి మీకువ్యక్తమగును.

''శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను క్రమపఱచుకొనుటచేత నేనారోగ్య భాగ్యమును బడసితిని. మీరు సైతము ఆలాగే పడయనగును.

''నేను వియన్నానగరమున జనించితిని. బాల్యమున నాశరీరము మిక్కిలి సూక్ష్మస్థితిలో నుండినది. బడిలో నేను చదువుకుగాను మితిమీరినగమనము (దృష్టి) నిచ్చుచుంటిని. క్లిష్టమైన కాలమున మిక్కిలి శ్రద్ధగలిగి చదవవలసినది సరేగాని యాచదువుట యనునది నావిషయమున మిక్కిలి యెక్కువయని భావింపఁబడి యుత్కృష్టస్థితిలో నుండినది. మావారు నన్ను స్వేచ్ఛగా వదలియుండిరి. చదివి చదివి నామెదడు, శరీరము, చాలా హీనస్థితికి వచ్చినవి. రానురాను నేను మిక్కిలి బలహీనుఁడై దేనికినీ పనికిరానివాఁడై పడియుండవలసి వచ్చినది.

''అదిమొదలు 18 వ వయస్సువఱకు నేను దృఢముగ నుండనే లేదు. ఆ చిన్నవయస్సున నాకు వాతరోగము ప్రాప్తమై కీళ్లన్నియు పట్టుకొని అపారమైన బాధకు లోనైతిని, వైద్యులు సైతము చేయివదలినారు,

ఇంతలో నొకనాడు నాకొక విషయము స్ఫురించినది. ''ప్రాణవాయువు'' అను నొక వస్తువున్నదని నాకు తోఁచినది. మఱియు నా

ప్రాణవాయువు వేదశాస్త్ర పురాణములందు సూచింపఁబడి యుండు తాత్త్వికపదార్థమనియు, సర్వశాస్త్రములకును దాని తత్త్వమును తెలుపుటయందు తాత్పర్యమనియు తెలిసికొనలేక నాటివఱకుదానికై నేను మిక్కిలి కుతూహల పడుచుండినట్లును కనుఁగొంటిని.

శ్వాసమే ప్రాణము.

శ్వాసమేప్రాణము దానిని స్వాధీనపఱచుకొని సరియైన క్రమమున వినియోగించుటను నేర్చుకొనుఁడు. దానికసాధ్యమైనదేదియు లేదు (''రాజ్యాదిమోక్షపర్యంతాస్సమస్తాస్సిద్ధిసిద్ధయః। ప్రాణానిలవిధేయత్వాత్ స్థితాస్సర్వస్యరాఘవ'' యోగవాసిష్ఠము) దీనినందఱికి తెలియపఱచి నేర్పుటయే నాజీవితోద్దేశ్యమై యున్నది. నేనుమృత్యుముఖమునుండి యెట్లు మఱలివచ్చితినని యందఱిరినీ తెలుపుట కిదియే కారణము. ఈయందు నేను జెప్పఁబోవు సంగతినాస్వకపోల కల్పన కాదు. యథార్థముగఁ జరిగిన సంగతి. అదేలాగున మీరును అనుష్ఠింపుఁడు. మీయనుభవమునకే రాఁగలదు. ఆచరణకుఁదెచ్చుట మొట్టమొదట కష్టమని నాకుఁ దెలుసునుగాని నేను చెప్పునట్లు చేయుట మిక్కిలి సులభమని నిరూపింపఁగలను.

బిడ్డయేమి చెప్పినది?

18 వ ప్రాయమున కీళ్లుపట్టుకొని నేను బాధపడుచుండునపుడు మాపొరుగింటియామె (పె) తన బిడ్డను మాయింటికిఁ దెచ్చి కొన్ని గంటలకాలము మావశమున కిచ్చినది. సుకుమారమైన యాబిడ్డను చూచుటలో నాబాధను కొంతకాలము మఱచియుంటిని. బిడ్డ వెలికిలఁబడి మిద్దెతట్టు చూచుచు అప్పుడప్పుడు కేకలు వైచుచుండెను.

బిడ్డ గుడ్డలను విప్పి నాపడకమీద పఱుండఁబెట్టునట్లు నాపనికత్తెకుఁజెప్పితిని. అది యాలాగుచేసిన తర్వాత నాశక్తికొలది ప్రయత్నించి యందమైన యాచిన్నిబిడ్డ యవయవ భాగముల నొక్కొక్కదానిని రెప్పవాల్చకఁ జూచుచుంటిని. దేవుఁడాబిడ్డనెట్లు సృజించియుండెనో యట్లనే మార్పు జెందకయుండినది. సుకోమలమైన యాబిడ్డ శరీరమును కందికుంది పీనుఁగువలెనై యుండిన నాశరీరముతో పోల్చి చూచితినిగాని నాశరీరమప్పటికి నాకే మిక్కిలి యసహ్యకరమై తోఁచి

నది. ఆబిడ్డ ఒక క్షణమాత్రము నాతట్టుచూచి తన గంభీరమైన పనికి మఱల ప్రారంభించి 'లాః' 'లాః' 'లాః' అని కేకలు వేయుటకు మొదలిడినది. నేనును సంతోషమగ్నుఁడై దానినే వినుచుంటిని.

అంతలో నొక సంగతి నామనసుకు తోఁచినది. ఆబిడ్డ నోటి నుండి 'లాః' యను శబ్దము వెడలినపుడంతయు దాని ప్రక్కెముకలలో మొదటి మూడుభాగములకు చలనము కలుగుచుండినది. మఱి యెచ్చటనూ ఈచలన మగుపడచుండలేదు. నేను సైత మట్లనే ధ్వని చేయుచు పరీక్షించగ నాబిడ్డకువలెనె నాకును ప్రక్కెముకలు చలించినవి. అది మిక్కిలి అనుకూలముగను తోఁచినది. తర్వాత "పూ, పూ, పూ" యని మఱియొకస్వరము ననేకపర్యాయము లుచ్చరించితిని. అప్పటి చలనము దానికి కొంచెము క్రిందఁగలిగినది. ఆబిడ్డయే "పూ, పూ, పూ" యని యుచ్చరించిన నేమగునని పరీక్షించి స్పష్టముగాఁ దెలియఁదలచి యాబిడ్డ కట్లు కూయుటను నేర్ప మొదలిడితిని గాని మొట్టమొదట నాప్రయత్నము ఫలించలేదు. అట్లు రెండుగంటల కాలము బోధించినతర్వాత నదియును "పూ, పూ, పూ" యనుటకు ప్రారంభించెను దాని యుదరప్రదేశమున స్పందము కలుగుచుండుటను జూచితిని.

ఇట్లు 'లాః' అనునపుడు రొమ్మునకు పైభాగమునను "పూ" యనునపు డుదరమున నుస్పష్టముగ స్పందన మగుచుండుటను జూచి నాకాశ్చర్యము కలిగినది. "లాః" అని చెప్పినమాత్రాన బిడ్డ శరీరములోని నాడీల కన్నింటికి కంపన మెందుకు సంభవించవలెనని యప్పుడే వితర్కించుటకు మొదలిడితిని. అట్లుచ్చరించుటచేత ముఖ్యమైన నరమండలమున కుత్తేజనము కలుగుననియు, దానిచేత నొక మంచి ఫలితార్థముండుననియు నాకు తోఁచినది.

బిడ్డ కుల్లాసముకలిగి దానితో నీస్వరము కలుగుచున్నది. ఆ యుచ్చారణచేతనే యీస్పందము కలుగుచున్నది. అను నీరెండంశములు స్పష్టమైనవి. ఈయంశములలో కొంచెమైనను సంశయమున కాస్పద ముండలేదు. మఱియు బిడ్డ యూపిరిఁ గొనుటకైనను విరామము లేనట్లు "లాః, లాః" అని యొకేతీరున కేకలు వేయుచుండినది. మఱియు శ్వాసకోశములు వట్టివైనపుడు వానిని పూర్తిగా గాలితో నించి మునుపటివలె "లాః" అనుటకు ప్రారంభించుచుండెను. దీని

నుండి రెండు ఫలితాంశములు కలుగుచుండినవి. ఏవియనగా, శ్వాసకోశములందు గాలి యధికముగ నిలుచుట మొదటిది. ఉదరము యొక్క మాంసఖండములు, వపయు నొకేతీరున సంకుచిత మగుచుండుట (పిండఁబడుచుండుట) రెండవ ఫలితాంశము.

బిడ్డ ననుకరించుట.

వెంటనే నేను నానాస్వరముల నుచ్చరించుచు దానినుండి యేలాటి ఫలితాంశములు కలుగుననుటను స్వాంతమైన యనుభవము చేత తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నించితిని. నాపడకమీద బిడ్డవలె పరుండియుండి "ఆ, ఈ, ఓ" మొదలగు స్వరముల నొక్కొకటిఁ గొన్ని నిమిషముల వఱకుచ్చరించుచుంటిని. మొట్టమొదట నాలాగు చెప్పుచుండుట నాకు సాధ్యము కాకపోయెను. నాతల తిరుగుటకు మొదలిడెను. ఐనను క్రమక్రమముగ నిది నారూఢికి వచ్చినది. ఒక విషయమును గుఱించి మాత్రము తప్పక ప్రయత్నించుచుంటిని. ఏదియనగా ఏస్వరము నుచ్చరించుచుంటినో దానితో పొందిక కలదని నాకుఁ దోఁచిన మనోభావమును తెచ్చుకొనుటను నేనభ్యసించుచుంటిని. ఎట్లనగా, "ఈ" స్వరము సంతోషమును ఉల్లాసమును సూచించునదియై యుండెను. మఱియు "ఓ" స్వరము కొంచెము గాంభీర్యమును, (ఐనను వ్యసనము చింతకాదు) సూచించునదియై యుండెను.

ఇట్లు కొన్నివారములు కడపిన తర్వాత నారోగ మొకవిధముగ కుదిరి వచ్చినది. ఇందు కీక్రొత్త యభ్యాస మేమైనను గారణమై యుండునాయని యాలోచన తోఁచినది. ఐనను సామాన్యముగ నాయారోగ్యము కుదిరిన దనుటలో సంశయముండలేదు. అది యెప్పుడును మిక్కిలి స్పష్టమైన ఫలితాంశముల నిచ్చుచుండెను. నాశరీరమున నేదోయొక విధమైనపని జరుగుచుండె ననుట నిశ్చయమైనది. ఇంద్రియ వ్యాపారము లన్నియు మిక్కిలి నిరభ్యంతరముగ నడుచుటకు ప్రారంభించెను. మఱియు నే నుచ్చరించుచుండిన స్వరముల ఫలితాంశములా యానిర్దిష్ట శరీర భాగములందు స్ఫుటముగఁ గాన్పించుచుండెను, "ఈ" స్వరముయొక్క ఉచ్చారణచేత కంఠమునుండియు శ్వాస నాళములనుండియు అధికముగ కఫము వచ్చుచుండెను. ఈ భాగములు పరిశుద్ధమై సహజస్థితికి వచ్చినతోడనే యాకఫము

బయట వచ్చుట నిలిచిపోయినది. అటుపిమ్మట "ఎట్లు మఱియు నెందుకు లోఁగుత్తుకయు శ్వాస కోశములును ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చెను? శ్వాసవాయువును క్రమ పఱచుకొని స్వరముల నుచ్చరించుటకు తోడుఁగ యుక్తమైన మనోభావము కలిగియుండినదే చాలామట్టుకు నా శరీరములోని రక్తము సరిగఁ జలించునట్లు చేసియుండునా? ఒక్కొక్క స్వరము ఒక్కొక్క శరీరావయవమునకు శక్త్యుత్తేజకమై యుండునా? నే నుచ్చరించుచుండు నానాస్వరములచే రోగపీడితమైన నాశరీర మంతయు కుదురవచ్చునా? అట్లైనపక్షమున రక్తచలనమును క్రమపఱచి నాయిచ్ఛాను సారముగ నరములన్నిటికి శక్త్యుత్తేజనమును కల్పించు నుపాయ మాకస్మికముగ నాస్వాధీన పడియుండునా? ఒట్టుమీఁద నేభాగమునకు రక్త మధికముగఁ గాబట్టి యుండునో యచ్చటికిఁ దానినిఁబంపి రోగమును పూర్తిగ నివారించు కొనుటకుఁ దగినసులభ మార్గము నాకుఁ దొరకినట్లున్నదే? ఆహా? నేనెంతటి యదృష్టవంతుఁడను? ఇవే మొదలగు వివిధ కల్పనలు నాకు స్ఫురించుటకు మొదలిడెను.

ముప్పది సంవత్సరముల యనుభవము.

ఆసమయమున నాకు దేనినీ నిర్ధరించుటకు తగినంత శక్తి యుండలేదు కాని యిప్పుడీ విషయమున నాకు 30 సంవత్సరముల యనుభవము కలిగినది. ఈక్రమమును నూరారు పర్యాయములు పరీక్షించి చూచినాను. దీనినుండి నారోగమును గుణపర్చుకొని యుండుటయేకాక ఇతరులకు సైతము కుదుర్చి యున్నాను. ఇప్పుడు నాశరీరమున నేభాగమునకైనగాని యధికముఁగ రక్తమును బంపి దాని పటుత్వమును కార్యములను పూర్వస్థితికి వచ్చునట్లు చేయఁగలిగి యున్నాను. ఇన్ని (30) సంవత్సరముల ప్రయోగ పరిశీలనలచేత నేనొక నిర్దిష్ట విధానమును కల్పించియున్నాను. అది మిక్కిలి సులభముగ నున్నది. శరీరమున కృశముగాఁగాని రోగగ్రస్తముఁగగాని యుండు నే భాగమునకైనను శుద్ధమై యారోగ్యకరముగ నుండు రక్తమును తగినంతవఱకొనఁజూర్చుటయే రోగనివారణకుఁ బునాది (మూలమై) మై యుండవలెను. శరీరమున సంపూర్ణముగ రక్తచలనము నిలుచుటయే యుత్తరక్షణ మరణమునకు సూచనయై యున్నది. నాక్రమము నవలంబించి పురుషుఁడు తన రక్తపరి చలనమును తనస్వాధీన మం

దుంచుకొని తన యిష్టానుసారముగ శరీరములోని యేభాగమునకైన గాని యధిక రక్తమును పంపవచ్చునను విషయమును స్పష్టముగా నెల్లరూ గ్రహించునట్లు చేయవలె ననుటయే నా ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఆరోగ్య సాధకమై మిక్కిలి సులభమైన యుపాయమింతకంటె వేఱేదియునుండదు. నాయుపాయము ననుసరించి నానాస్వరములను తగిన క్రమముతో నుచ్చరించుటచేతరక్త పరిచలనము స్వాధీనమై మానవుని దేహము సంపూర్ణముగ స్వాధీనమునకు వచ్చును.

భ్రాంతియా లేక నిశ్చయమా?

పైఁ జెప్పిన స్వాధీనత సత్యమైనదని 30 సంవత్సరముల స్వంతమైన యనుభవముచే చెప్పఁగలను. అంతయెందుకు. మీరే ప్రత్యక్షముగఁ జేసి చూడవచ్చును. మీదికి లేచి నిల్చి ముక్కునుండిమీశ్వాసకోశములందు గల వాయువునంతను సాధ్యమైనంతవఱకు బయటికి విడుచుచు 8–10 ఆవర్తులు పూర్తిగ ఉచ్ఛ్వాసమును పీల్చిచూడుఁడు. అంగసాధనము మీకు రూఢిలో లేనిపక్షమున మీతల తిరుగును. అట్లు తలతిరుగుట యామ్లజనకవాయు వధికముగ శ్వాసకోశములకు పోయి చేరుటకు ఫలమైయుండును. ఇట్లు తల తిరుగుట మీప్రాణవాయువుయొక్క క్రమమని యెవ్వరైనను జెప్పినట్లైనదానిని మీరు నమ్మనేనమ్మరు. మీరుగాఁ జేసి చూచినపుడిది మీశ్వాసోచ్ఛ్వాసముల పరిణామమని మీమనసునకు చక్కగా నాటును. స్వరోచ్చారణము, మఱియు శ్వాసవాయువును క్రమపఱచుకొనుటయునను నీరెండునూ చేరినట్లైనయుత్కృష్టమైన ఫలితాంశములను మీరు చూడగలరు. ఇది యితరవిధములైన శ్వాసనిరోధక్రమములకంటె నధికమైన ప్రయోజనమును చూపును. దీనిచే నరమండలములకు విశేషమైన చాకచక్యముకలిగి రక్తపరిచలనము ప్రాణేంద్రియకార్యములు తృప్తికరముగ నడచునట్లగును.

ముష్టిని బిగించి కనుబొమలను ముడివేసికొన్న పక్షమున, శరీరము మనస్సు అంతకుముందెంత శాంతముగ నుండినను వెంటనే యాశాంతి తప్పిపోయి సులభముగ కోపము వెంటనే వచ్చును. ముఖము మెఱ్ఱఁబారును. గుండెకాయ వేగముగఁ గొట్టుకొన నారంభించును.

మఱియు రక్తపరిచలనమే మాఱిపోవును. అదేతీరున మనపెదవులను చిఱునవ్వుకు తగినట్లు సరిపఱచుకొని కండ్లను సగము మూసికొన్నట్లైన మనోభావము వేఱగును. ఇట్లనే ప్రీతి, సంతోషము భీతి, వ్యసనము, మొదలగువాని నభినయించవచ్చును.

మన యభిప్రాయములను మనోభావములను సూచించుటకై మన ముపయోగించుభాషకు "ఆ, ఈ, ఐ, ఓ, ఊ" ఈయైదుస్వరములే యాధారములై యుండును. అందుచేత మనోవృత్తిని సూచించు ప్రతి శబ్దమూ నాడీలమీద నొకవిధమైన పరిణామమును (మార్పును) కల్పించును.

పిటీలు మనుష్యుని ధ్వనితో విశేషముగఁ బోలియుండుటచేత నది జనుల కత్యంతప్రియమైన వాద్యమై యున్నది. అది సప్తస్వరముల ధ్వనులను స్ఫుటముగ పలుకునట్లు చేయుటకై కల్పించియుండు నుపాయముతప్ప మఱి యేమి? పిటీలునుండి వెడలు నాదము, నానాస్పందముల ఫలితాంశముతప్ప మఱి యేమున్నది? అలాగుననే మీరు సైతము మీకంఠమునుండి నిర్దిష్టములైన స్వరములను వెడలించినట్లైన దానినుండి మీశరీరముమీద గల్గు పరిణామ మింతేయని నిర్ణయించుట కెవ్వరికి తరము.

కొన్ని రాగములను వినునపుడు కుక్క, చిఱుత, లేక పాము, ఇవి చేయుచేష్టల నెన్నడయినను మీరు గమనించియుందురు. ఇండియా దేశమున (భరతఖండమున) మంత్రములని పిలువఁబడు నానాస్వరోచ్చారణులయొక్క అర్థము, భావము, ఫలితాంశము, వీని కన్నిటి కొక పరిమితి కనిపెట్టువాఁడొక గొప్ప ధీరుఁడై యుండవలెను. అదిసులభ సాధ్యమైన విషయముకాదు. ఈపురాతన సిద్ధాంతములను అనుభవమునకుఁ దెచ్చుకొనఁగోరువారు ఈ క్రిందివిధానముల ననుసరించవలెను.

ఆరోగ్య స్వరములు.

మొట్టమొదట నొక స్వరమును మనసునకు దెచ్చుకొనుఁడు. దానికిఁ దగిన మనోభావమును గుదుర్చుకొనుఁడు. పిమ్మట దాని నాలాపించుఁడు. ఇట్లు మనసుకుఁ దెచ్చుకొని యాలాపనకు (శ్వాసక్రమమునకు) లోఁబఱచుకొనిన యొక్కొక స్వరమునకు నొక్కొక కార్య

స్థానము స్థిరపడియుండును. ఎట్లనగా,

"ఈ" యను స్వరమునుండి అంగిలి, కంఠము, మఱియు తల వీని కుత్తేజనము కలుగును.

"ఏ" స్వరముచేత కంఠనాళము, అంతర్గళము మఱియు కంఠము వీనికుత్తేజనము కలుగును.

"ఆ, స్వరముచేత శ్వాసకోశములయొక్కయు రొమ్ముయొక్కయుపైభాగమున కుత్తేజనము కలుగును.

"ఓ, స్వరముచేత శ్వాసకోశములయొక్కయు రొమ్ముయొక్క క్రిందిభాగమునకును వపకును ఉత్తేజనము కలుగును.

"ఊ" స్వరమునుండి యకృత్తు జఠరము, మఱియు ప్రేగులు వీనికుత్తేజనము దొరకును.

ఈప్రకారమే ఒట్టుకు 32 స్వరముల నేర్పఱచియున్నారు. వానిని వారు వారు తమ తమ యావశ్యకతల ననుసరించి యుపయోగపఱచుకొన వచ్చును.

వాని ప్రయోగవిధానము మిక్కిలి సులభము. ఈవిధానములను నాల్గు తరగతులుగ విడదీసి యున్నాను.

మొట్టమొదట మీరు మీ మనస్సు నొక దేవతాకార్యము నడుపునప్పటివలె పరిశుద్ధముగ నుంచుకొనవలయును. అనగా నా యా స్వరముల కనుగుణములగు భావములను స్మరించుకొని యా భావములందే మనస్సును స్థిరముగనుంచి యుండవలెను. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. మీ మనస్సు నీస్థితియందుంచక కేవల స్వరోచ్చారణమాత్రముచేత మీకు గల్గు ప్రయోజనము మిక్కిలి కొద్దియై యుండును. ఉదాహరణగా. "ఈ" స్వరము నుచ్చరించునపుడు పెదవులతో చిరునవ్వుఁ జూపుచు కండ్లు కొంచెముమూయునట్లు చేసి మీ మనస్సుతోను ముఖవిన్యాసములతోను సంతోషమును గెలివిని జూపుచుండవలెను. ఈభావమును జూపుటలో ఏవిధమైన సంశయముగాని పరిహాస్యముగాని యభినయము యుండరాదు. మఱియు నాభావమును అభ్యాసపాటవముచేత నిశ్చయమగునట్లు చేసికొనవలెను. "ఈ" స్వరము నుచ్చరించునపుడు "ఓ" లేక ఇతరస్వరములకుఁ బొందు మనోవృత్తులను జేర్చినట్లైన మీశరీరమునకుఁగాని మనస్సునకుఁగాని యీ సాధనముచేత లభించఁదగిన ప్రయోజనము చాలావఱకు తగ్గిపోవును

రెండవది (యేమనగా) ఒకపవిత్రమైన కర్తవ్యమును నెరవేర్చుటకుఁ బూనినపుడెట్లో యట్లనే మిక్కిలి గంభీరభావమునుపహించి నోరుమూసి ముక్కునుండి శ్వాసమును చక్కగను సంపూర్ణముగను పీల్చుకొనవలయును. ఇట్లు "ఈ" స్వరమును గుఱించి ప్రయత్నింపుఁడు.

మూడవది. మీస్థితికి నీ, శక్తికిని, తగినట్లు ఒకటి, రెండు, మూడు, లేక నాల్గుక్షణములవఱకు శ్వాసమును నిరోధింపుఁడు. రానురాను ఈ కాలమును వృద్ధిఁజేసికొన వచ్చును. శ్వాసమును నిరోధించియుండునపుడు స్వరములమీఁది మీ మనస్సును స్ఫుటముగ నిల్పియుండవలెను. ఇందుకొక కారణముగలదు. అదియేమనునది యీమార్గమందు మీకు కొంచెము అనుభవము గలిగినపుడు మీకే తెలియవచ్చును. మీ రుచ్చరించు స్వరములచేతఁ గొన్ని యింద్రియములకు నైచ్ఛికముగ నుత్తేజనము సంభవించుటయేకాక మీమన స్సేకాగ్రముగ నొకే స్వరమందు నిలుచుటచేత జీవితాధిష్ఠానములైన నరములు దేరి కించి రక్తపరిచలనమందొకమార్పు గలుగును. ఇది మీకసాధ్యమై తోఁచిన నాయత్నములేదు కాని నేను నిజముగ నెట్లు నడుచునో యట్లే సూచించుచున్నాను. ఆధునిశాస్త్ర పద్ధతి ననుసరించి మిక్కిలి సూక్ష్మములైన యంత్రముల సహాయముతో నీవిషయము పరీక్షింపఁబడినది. మఱియు వియన్నానగరపు సుప్రసిద్ధశాస్త్రజ్ఞులైన ప్రొఫెసర్. హ్యాజిక్. అనువారు "ఎక్సరే" ప్రయోగముచేత దీని నిజతత్త్వమును స్థాపించియున్నారు.

ఇంద్రియములను రుద్దుట.

రక్తపరిచలనమందు మార్పు కలుగుటచేత శరీరములోని కొన్ని భాగముల కధికముగ రక్తము ప్రవహించి యాయా భాగములను రుద్దినట్లగును. ఈలాటి కారణముచేత నాయాభాగముల కల్మషములు రక్తమునుండి బయటికిఁ బంపఁబడుటయే కాక వానికిఁ తగినంత పోషణద్రవ్యము (రచనాసామగ్రి) సైతము కల్పింపఁబడును. ఈలాగు నాయాభాగములు చక్కగా పుష్టములగును.

నాల్గవది ఏదైన నొకస్వరము మనసుకుఁ దెచ్చికొని యాస్వరమునకుఁబొందెడి మనోవృత్తిచేత దానిమీఁదనే మనస్సుము స్థాపించి

యాలాపించుచునే (యాస్వరము నుచ్చరించుచునే) శ్వాసమును క్రమముగను బూర్తిగను లోపలికిపీల్చి (అనగా పూరకమొనర్చి) మీకు సాధ్యమైనంత క్షణముల (1-2-3 లేక 4) వఱకు శ్వాసము బిగఁబట్టి (కుంభకముచేసి) యాస్వరముల నాలాపించుచునే యుచ్ఛ్వసించవలెను. ఉదాహరణముగ "పి ఈ ఈ ఈ ఈ ఈ ఈ ఈ ఈ ఈ" అను స్వరముతో మీశ్వాసకోశములం దుండిన వాయువును మిక్కిలి యాయాసముచేసికొనక మీకు సాధ్యమైనంతవఱకు బయట వెడలించి శ్వాసకోశములను వట్టివిగఁ జేయవలెను. అటుతర్వాత పైనఁ జెప్పినట్లు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములే మొదలగువానినిఁ జేయవలెను.
ఇట్లు తప్పక ప్రతిదినము భోజనమునకు మునుపు చేయవలెను.

అదేప్రకారము "పి ఓ ఓ ఓ ఓ ఓ, హా ఓ ఓ ఓ ఓ ఓ" లగువాని నుచ్చరించుటకు ప్రయత్నించవలెను. "హ" అనునది మొదఎక్కువ. యాయాసమును కల్పించునుగాని యిది యత్యావశ్యకమైనది. "పి ఓ ఓ ఓ ఓ ఓ ఓ ఓ" వంటి స్వరమును పెదవులను మొనగాఁ జేసికొని యీమునప్పటివలె నుచ్చరించవలెను. గంభీరభావము దీనికిఁ దగిన మనోవృత్తియై యుండును. ఈ స్వరమందు వ్యథగాని వ్యసనముగాని చేరియుండదు.

పై విధానమును కొంచమైనను వ్యత్యాసములేక, నేను వివరించునట్లే చేయుట యత్యావశ్యకమనుటను ఎంత నొక్కిచెప్పినను దీరదు. క్రమముగాఁ చేయుటసైతము అక్రమముగఁ జేయుటకంటె కొంతమాత్రము కష్టమైనదికాదు. మఱియు నక్రమముగఁ జేయుటచే నేలాటి ప్రయోజనము కలుగనేరదు.

ఈలాటి వ్రాతలమూలకముగా నన్నివిధములైన జంటస్వరము యుపయోగములను వివరించుట సాధ్యముకాదు. మిక్కిలి ముఖ్యమైనవానిని మాత్ర మీక్రింద చూపియున్నాను, దాదాపుగా నవేచాలి యుండును.

"ఈ" స్వరము శరీరముయొక్క మీఁదిభాగమునకు త్తేజనము కలిగించును, ఇది హృదయమునకును మెదటికినీ సాధనము కలిగించును. తలనొప్పి మఱియు కొన్ని హృదయరోగముల కిది మిక్కిలి యుపయోగకరమైనది. కొంచెమైననూ గలివి (శాంతము) లేక కోపస్వభావము గలవారి కిది మిక్కిలి యుత్కృష్టమైన ఫలమును గల్పించును.

"ఏ" స్వరముచేత అంగిలి, కంఠనాళము, మఱియు చిఱునాలుక, వీని కల్మషములు పరిహరింపఁబడి వానికి పుష్టికలుగును. పాటలుపాడువారు, ఉపాధ్యాయులు మొదలగు కంఠశోషణ వ్యాపారము గలవారికి దీనిచేత నెక్కువ ప్రయోజనము గలదు. కంఠనాళములలో గల గ్రంథులకిది యుత్తేజనము కలిగించును. శీతపు గడ్డలచే చాలా కాలమునుండి తొందర పడుచుండినను ఈవ్యాయామమును విడవక చేయుచుండిన యెడల నట్టివారికి సీతపు గడ్డలు మాయమై పోవును.

"ఆ" స్వరముచేత కంఠనాళమునకు త్తేజనము కలుగుటయే కాక మొదటి మూడు ప్రక్కెముకలు మీదికి లేచును. మఱియు మెదడునకు త్తేజనము గల్గును. హృదయ దౌర్బల్యము గలవారికినీ క్షయరోగముయొక్క సంబంధ ముండువారికినీ దీనినుండి మిక్కిలి ప్రయోజనము కలుగును. నిరంతరము వంగి పనిచేయుచుండు వారికినీ చక్కని గాలిలేని యిరుకుగదులలో నివసించు వారికినీ యిది మిక్కిలి యావశ్యకమైనది.

ఈ వ్యాయామమును ప్రారంభించువారు "ఈ" మఱియు 'ఊ' స్వరములను భోజనమునకుముందు ఒక్కొటిని ఐదేసిమార్లు చేయవలెను. కాయిలా వారికి మూడేసిమార్లు మాత్రమే చాలియుండును.

కొంచెము అభ్యాసమైన తర్వాత "ఈ" "ఏ" మఱియు "ఆ" స్వరములను రూఢికిఁ దేవలెను. వీని యుచ్చారణచేత సమస్తులు ప్రయోజనము పొందవచ్చును.

పదియవ యధ్యాయము.

కొన్నియాక్షేపణలకు సమాధానము.

పేష్వాలతో బాపుగోఖలె, బావనరావు ప్రతినిధి మఱియు మహాదాజి సింధ్యే, మొదలగు శూరసంతతికిఁ జేరిన వారదృశ్యులై పోయిరి. వీరి తర్వాత సర్కారి నౌకర్ల సంతతులు ప్రబలినవి. వీరి జనవము. శిక్షయు, మఱియు నైతిహ్యములు మిక్కిలి వ్యతిరిక్తములై పోయినవి. ఈక్రొత్త శ్రీమంతులు తమకొమాళ్ల యెదుట నూతనాదర్శ

ములను స్థాపించి దౌర్బల్యమంతటనూ వ్యాపించునట్లు చేసిరి. పరీక్షలలో నుత్తీర్ణులై సర్కారుఉద్యోగములను బొందుటయే విద్యాభ్యాస ఫలముగాను అదియేజీవితమునకు ముఖ్యోద్దేశ్యముగాను ఏర్పడినది. ధనికబిడ్డలుగాని యిరుగుపొరుగువారి బిడ్డలుగాని మిక్కిలి దృఢాంగులై చైతన్యముచే నుప్పొంగుచుండినట్లైన నట్టివారినిజూచి పరిహసించుటకుఁ బ్రారంభించిరి. కడచిన రెండుమూడు తలలనుండియు అంగసాధనకు మిక్కిలియగౌరవము కలిగియున్నది. మఱియు నిప్పటికైనను ఈయభిప్రాయము మారినదని స్థాపించి చెప్పుటకు సాధ్యముకాక యున్నది. అయినను ఇటీవల యిప్పటి బాలురకు ఆటపాటలందు ఎక్కువ యాసక్తి యంకురించుచున్నది.

గొప్ప గొప్ప నగరములయందంతటనూ వ్యాయామకూటములేర్పడినవి. మఱియు బాలచమూసంఘము (Boy Scout Movement) యొక్క యేర్పాట్లు అత్యధికముగ వ్యాపించుచున్నవి. ఐనను ఈ శుభలక్షణములచేతనే కాయపుష్టికినీ, కార్యదక్షతకును తగినంత వ్యాయామమందు జనులకు ఎక్కువ ప్రీతి జనులకుఁ గలుగునని నిశ్చయించుటకు సాధ్యముకాదు.

పరాజితులై తేజోవిహీనులై యుండు జనుల కాత్మ విశ్వాసము క్రమముగ నశించిపోవుచుండును. తుదకు వారు కొంచెమైనను ఆలోచనలేక తమ నేలుచుండువారి బాహ్యాడంబరముల ననుకరించుటయేగాని వారికిగల దేశభక్తి, ఐకమత్యము మొదలగు సుగుణములను నేర్చుకొనుటలేదు.

ఈదుష్కాలమందు ఆత్మగౌరవమును బోఁగొట్టుకొనియుండు జనులు తమ పూర్వసంస్కారములను దూషించుటచేతనే తాము తృప్తినొందుచుందురు. "మన పురాతన నాగరికత నిర్దుష్టమై యోగ్యమైయుండి యుండినట్లైన మన మింతటి శోచనీయస్థితికి వచ్చియుండ" దను దుర్వాదము చాలా మట్టుకు నవనాగరికులైన మన జనులలో నాదరణీయమై యున్నది. మిక్కిలి ప్రాజ్ఞులుగాను, విద్యాధురీణులుగాను మఱియు బరోడా సంస్థానపు మహారాజగారుగానుండు సయాజిరావ్ గాయకవాడ్ గారు ఒకానొక హిందూ విశ్వవిద్యాలయ సమ్మేళనమున మన ప్రాచీన సంస్కారములను గుఱించి తాత్సారముగఁ బ్రస్తావించియున్నారు. ఇట్లుండగా సామాన్యజనులు అన్నపానములందును, ఉడుపు తొడుపులందును, మాటల కథల యందును పాశ్చా

త్యులవలె ప్రవర్తించుచు తమ మతాచారములనైతము వారి పద్ధతికే తేవలెనని కోరుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది. మన వేదములందుగాని, పురాణములందుగాని, శాస్త్రీయ గ్రంథములందుగాని యేలాటివిషయములు విచారింపఁబడియున్నవనుట సామాన్యులకుఁ దెలియనే తెలియదు. అందుచేత వారట్టి దేవదత్తములైన మన గ్రంథములను, పరిశీలించి వానిలోఁగల గుప్త తత్త్వములను సిద్ధాంతములను కనిపెట్టుదురని నిరీక్షించుట సాధ్యముకాదు. అవివేకమునకుఁ దోడుగా స్వేచ్ఛాచారిత్వమును జేర్చుకొని వారు తమ వేదశాస్త్రముల నన్నిటినీ తుచ్ఛీకరించి మన పురాతన సంస్కారములను, పురాణములను, నిందించుచుందురు. పాశ్చాత్యుల ననుకరించుటచేత నిట్టి హానికరమైన ఫలితాంశము సంభవించియున్నది.

ఐనను మన మంత్రశాస్త్రములందు సంపూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి పతంజలియోగసూత్రములే మొదలగువానిని చక్కగా పరిశీలించి యుండువారునైతము ఆధునిక వైద్యశాస్త్రముల పద్ధతి ననుసరించియుండు తత్త్వరూపముగమార్చి వానిని జనులకు బోధించలేక యుండిరి. ఈకారణముచేత మన ప్రాచీనతత్త్వములు సామాన్యజనులకు రంజకములు కాకపోయినవి.

ఇటీవల పాశ్చాత్యశాస్త్రజ్ఞులు మన ప్రాచీన సంస్కృతుల నన్నిటినీ పరిశీలించి వాని విషయమై యమూల్యగ్రంథములను రచియించిరి. ఇట్లు మన మహర్షుల మాహాత్మ్యము వారినుండి మనకుఁ దెలియవలసివచ్చెను. జపతపముల యావశ్యకతయును, బీజమంత్రములనుండి శరీరమునకును మనస్సునకును గల్గు ప్రయోజనములు, చిచ్ఛక్తియొక్క అపారమైన సామర్థ్యము, మొదలగు సంగతులు మనకు వారినుండి తెలియవచ్చి మన ఋషు లెంతటి యుత్కృష్టమైన భండారమును ప్రపంచమునకుఁ గల్పించిపెట్టి యున్నారనుట మన మనస్సుల కిప్పుడు చక్కగా నాటినది. మన ఋషుల కేలాటి యంత్రసహాయములు లేకపోయినను వారు కనిపెట్టియుండు విషయము లిప్పటికిని మిక్కిలి యాశ్చర్యమును గల్పించునవియై యున్నవి. వీనిలో ముఖ్యమైన కొన్నిటిని ఈక్రిందఁ జూపియున్నాము.

క్రీస్తుశకము 3000 సంవత్సరములకు పూర్వము రచియింపఁబడిన యథర్వణవేదమందు మూత్ర కోశమునుండి మూత్రమును తీయు శస్త్రవిషయము సూచింపఁబడినది. ఋగ్వేదకాలమున శస్త్రవైద్యు

లు ఒక స్త్రీకి సంచరించుటకు సాధ్యమగునట్లు లోహపు కాలుంచి యుండిరట.

(2) మనప్రాచీన ఋషులకు ప్రౌఢగణితము సైతము తెలిసి యుండినట్లు తెలియ వచ్చుచున్నది.

(3) దక్షుని 27 గురు ఆడబిడ్డలను సోముఁడు పెండ్లి యాడెనని యొక కథ పురాణములందుఁ గలదు. వారిలో నలుగురియందు అంగారక, బుధ, బృహస్పతి, మఱియు శుక్రులను నాల్గు గ్రహములు పుట్టెనని చెప్పఁబడినది. సుప్రసిద్ధ జ్యోతిషికుఁడైన బెంట్లియను నతఁడు పుట్టి దానియర్థమేది యనుటను జనులకుఁ దెలుపవలసి వచ్చెను. ఈ నానారాసులలో చంద్రుఁడు మీదఁ జెప్పిన గ్రహములతోఁ జేరి యుండెను. క్రిస్తుకు పూర్వము రమారమి 1424 నుండి 1423 వఱకు 16 నెలలో ఈ కూటములు కలిగియుండె ననుటయే పురాణకథల యభిప్రాయము. దీనిని హైండుమార్క్, అను నతఁడు దృఢీకరించి యున్నాడు.

అలెగ్జాండర్ దిగ్రేట్ దండెత్తి వచ్చినపుడు సర్పదష్టులను తప్పక గుణపఱచుటకుఁ దెలసియుండిన వైద్యులు పంజాబు నందుండిరనియు, అట్టి సామర్థ్యము గ్రీక్ వైద్యుల కుండలేదనియు గ్రీకు చరిత్రకారులనుండి తెలియవచ్చిది,

''పుష్ణామి చౌషధీ స్సర్వాస్సోమో భూత్వార సాత్మకః'' నేను చంద్రుఁడుగా నుండి సస్యాదుల నన్నిటిని వృద్ధిఁ జేయుచుందునని శ్రీకృష్ణ భగవానుఁడు భగవద్గీతలో (15వ అధ్యాయము 13వ శ్లోకమందు) చెప్పియున్నాఁడు. సర్, జగదీశ చంద్రబోస్ గారే మొదలగు ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు తమ పరిశోధనలచేత నీయంశమును సమర్థించి యున్నారు.

వాచకులు మా మాటలనే నమ్మి సర్వకార్యములను నడపవలెనని మేము కోరము. ప్రతియొకడును సూర్య నమస్కారములను బీజమంత్రములతోఁ జేర్చి సులభముగా శేయవచ్చును గాన కొన్ని దినములుచేసి పరీక్షించుటలో నంతయు వారివారి స్వానుభవమునకే వేద్యమగును.

స్త్రీలు, బాలురు, బాలికలు, వృద్ధులు మీదఁజెప్పిన యంగసాధనముఁ జేయుట యుక్తమా? మఱియు నావశ్యకమా? అను ప్రశ్నను అప్పుడప్పుడడుగుచుందురు. ఇదిగాక, మంత్రములతో బీజ

మైన ప్రయోజన మేదియైననూ ఉండునా? మఱియు సూర్యుని మీఁద మన మనస్సును దృఢముగా నిలుపవలసిన యావశ్యకత యుండునా? అను కొన్ని ప్రశ్నలుకలవు. వానికన్నిటికి నీ ఉత్తరముల నీ క్రింద వివరించుచున్నాము.

స్త్రీలవ్యాయామము.

స్త్రీలకు వ్యాయామ మనావశ్యక మని చెప్పువారు ఇండియా దేశపు కవిశ్రేష్ఠుఁడొకఁ డుదాహరించియుండు విషయమును స్మృతి యందుంచు కొనవలయును. “ఆఁడుది (స్త్రీ) తల్లియై రణధీరులును మహాత్ములను ఇచ్చుఁగని” అని కబీరుఁడు పాడియున్నాఁడు. ఇట్టితల్లి బలహీనురాలై యుండిన ఆమెనుండి యరోగ దృఢకాయులు, ఆయుష్మంతులునైన వారెట్లు జనింతురు? తాను వినీతయు, బలవంతరాలును, ఆరోగ్యశాలినియునైన తల్లిగా నుండవలెననుటయే బాలికకు పరమధ్యేయమై (సాధ్యాంశమై) యుండవలెను. తల్లులుగా నుండుటయే దేవునివల్ల స్త్రీలు పొందియుండు వరప్రసాదము, వారికి బలము, ఆరోగ్యము, లేనియెడల వారియందు గల్గు బిడ్డలు శక్తిహీనులుగాను రోగగ్రస్తులు గాను పరిణమింతురు.

“ఒక జనాంగముయొక్క శక్తి దార్ఢ్యములు ఆజనాంగపు స్త్రీల సామాన్య శరీరప్రకృతుల ననుసరించియుండును” అని డాక్టర్ జోనాస్ స్లైయుపస్ గారు 1927 వ ఏప్రేలు 9వ “ది ఓవర్ సీస్ డెయిలిమెయిల్” అను దినపత్రికలో వ్రాసియున్నారు. ఇప్పటి మన స్త్రీలయొక్కయు, బాలికలయొక్కయు దేహదార్ఢ్యము అతృప్తికరమై యున్నదని యందరూ ఒప్పికొనవలసియున్నది. ఇదిగాక వారుసైతము నిరంతరము రోగములచే తొందరపడుచుండిన తల్లితండ్రులనుండి జనించిన వారనుటయు నిజమేకదా?

మఱియు గొప్ప గొప్ప నగరములందు బాలికలు పాఠశాలలలో ప్రాతఃకాలము ౩ ఘంటలు మఱల అపరాహ్ణము ౩ ఘంటలు కూర్చొనవలసియుండును. వారికి బాలురకువలె మైదానములలో నాటపాటలకుఁ దగిన యేర్పాట్లు ఎవ్వియు చేయఁబడియుండవు. ఇండ్లలో జీవనస్థితులు మిక్కిలి వ్యత్యస్తములై యున్నవి. బాలికలు మునుపటి కాలమునవలె (బియ్యము మొ.) దంచుట, (పిండి) విసురుట. బావి

నుండి నీళ్లు లాగుట, గుడ్డల నుతుకుట మొదలగు పనుల నీకాలమున చేయరు. మఱియు మునుపటి యాట పాటలు సైతము వారికి లేవు.

ఇప్పటి బాలికలు ఇల్లాండ్రవలె గాని తల్లులవలె గాని తమ పనిపాట్లను స్వంతముగా నిర్వహించుకొనుటకుఁ దగినంత శక్తి కలుగుటకు మునుపే ఋతుమతు లగుచుండుట నిజమేకదా? ఇదిగాక మన స్త్రీలలో ననేకులు బాలికలు సైతము క్షయమే మొదలగు రోగములకు లోనై చిన్న వయసుననే చనిపోవుచుండుట నిజమేకదా?

మన కన్నియలు తల్లులై తాము వహించఁదగిన ఉత్తరవాదిత్వమునకు భీతిల్లి పెండ్లియాడుటకు వెనుఁదీయుట నిజమేకదా?

మన పురవాసులలో శిశుమరణములు భయంకరమై యుండుట నిజమేకదా?

మన బాలికలు చిన్నవయసుననే ప్రసవించి తమ బిడ్డలకు స్తన్యములేక “మెలిన్స్‌ఫుడ్” మొదలగు కృతకాహారములను తెచ్చి యిచ్చుచుండుట నిజమేకదా! తల్లులుగా నుండుటకుఁ దగినంత శక్తి గలుగుటకు మునుపే బిడ్డలఁగనుటకదా యిందుకు కారణము?

యూరోపు, మఱియు అమెరికా ఖండములందు జీవాభయసంఘములలో (Life Assurance Companys) పురుషులవలె స్త్రీలను చేర్చుకొనుచుండగా మన యిండియా దేశమున పెండ్లియైన స్త్రీలను ఆసంఘములకుఁ జేర్చ నంగీకరింపకుండుట మిక్కిలి యపమానకరమైన విషయముకదా?

ఈ శోచనీయమైన స్థితులకు ఒకటే నివారణోపాయమై యున్నది. ఏదియన మా సూర్యనమస్కారములవంటి శాస్త్రీయమైన వ్యాయామక్రమ మొకదానిని వారికై కల్పించదగిన దే యది. ఈ నమస్కారములచేత మన బాలికలకును యువతులకును మిక్కిలి ప్రయోజన మగుననుటలో సంశయములేదు. ఏబది సంవత్సరముల వయస్సుగల యిల్లాండ్రుసైతము కొంతకాల మీనమస్కారములను వేసి (చేసి) మఱల యౌవనవతులై యుండు సందర్భము లనేకములుగలవు.

ఇండియా దేశమందును యూరోపు మఱియు అమెరికా ఖండములయందును అంగసాధనములను గుఱించియు సంతాన శాస్త్రములను గుఱించియు అనేక గ్రంథములు వ్రాయఁబడియున్నవి. వానినిఁ జదువువారికి శరీరవ్యాయామ మత్యావశ్యకమనుట దృఢమగును.

ఐనను స్త్రీల విషయమందు ఈసాధనములలో కొన్నిమార్పులు ఆవశ్యకములై యున్నవి.

చైతన్యము తగ్గుట.

శరీరవ్యాయామముచేత హృదయము బలహీనమగుననియు, అజీర్ణమగుననియు, స్నాయువులు విశేషముగ బలిసి మన స్వాధీనము తప్పుననియు మనలో ననేకులు తలంతురు. ఇదిగాక అంగసాధన చేయుటయు, కుస్తీ చేయుటయు అకాల మరణమునకుఁ గారణమనియు వారి కభిప్రాయముగలదు. నమస్కారము లెందుకు? ఏవిధమైన వ్యాయామముచేతనైనగాని యీచెడుగు లెవ్వియు నుండవని ధైర్యముగఁ జెప్పగలము. ఐదుసూఱులు దండాలొత్త (తీయ) గలవారికి నాలుగు నూఱులు దండాలొత్త (తీయ) గలవారికంటెను అధికమైనబలము, ఆరోగ్యము కలిగియుండునను వెఱ్ఱిభావన మన దేశపు పైలుమానులలో ననేకులకుఁ గలదు. ఈయభిప్రాయముచేత ప్రేరితులై మన పైల్మానులు తమ శక్తికిమీరి సాధకము చేయుదురు. హృదయము బలహీనమగుటయు, స్నాయువును బంధించుటయు దాని ఫలితాంశమె కాని వేఱుకాదు. అజీర్ణముచేత మరణించువారి సంఖ్యయైననో అపరిమితమైయున్నది. ఆహార మధికముగ తీసికొన్నకొలది బల మధికమగుననుటయే పైల్మానుల యభిప్రాయము.అది యెప్పటికినీ సరికాదు. ప్రాయము, బలము ఉండునంతవఱకు అదియంతయు సరిపోవును కాని వార్ధక్యము సమీపించి తమ సాధనములను తగ్గించుట యుక్తమనుట వారికి నిర్బంధముగఁ దోచినపుడు తమ యాహారమును తగ్గించుట మిక్కిలి ముఖ్యమనుట వారి యాలోచనకురాదు. వ్యాయామము నుండి దుష్టపరిణామములు గల్గుటకు మితిమీరి భుజించుట, చెడ్డపదార్థములను భుజించుట, మసాలాదినుసులే మొదలగు నుద్రేక వస్తువుల నుపయోగించుట,ఇవే చాలామట్టుకు కారణములై యుండును. ఆహారముమీద మితిమీరిన యపేక్ష కలిగియుండుటయే పైలుమానులుగాని ఖుతరులుగాని చెడుటకు గారణమై యుండునేగాని వ్యాయామముచేత నెవ్వరూ చెడరు.

“వ్యాయామ” మను బరోడానగరపు మాసపత్రికలోని 1925 సంవత్సరం మార్చినెల సంచికయందు క్యాప్టన్ ఫణీంద్ర కృష్ణగుప్త అనువారి సంక్షేపచరిత్రము వ్రాయఁబడినది. వారు తమ ప్రతి

కక్షులగు జెట్టీలను అతిశయించ (మించ) వలెనను ప్రయత్నములో ఇతర జట్టీల వలెనే దృఢమైన యాహారపదార్థములను మితిమీరి తిన నారంభించిరి. కొద్ది దినములలోనే అజీర్ణరోగమునకు లోఁబడి పడుకఁ జేరిరి. ఇప్పుడు వారు ప్రతిదినము 2000 దండాలును 2000 బైటక్కులను జేయుచున్నారు. అయినను ఆహారమును మాత్రము మిక్కిలి తగ్గించియున్నారు. వారిప్పుడు సామాన్య జనులవలె కొంచెము అన్నము, పప్పు, చేప, వీనిని మాత్రము భుజింతురు.

ఈజెట్టీలు ఆహారము మఱియు వ్యాయామము, ఈరెంటిని మితిమీరి చేయుటచేత నకాల మరణమునకు లోనగుచున్నారు.

ఈకారణముచేతనే మన పూర్వీకులు సూర్యనమస్కారములతో బీజాక్షరములను వేదమంత్రములను జేర్చియున్నారు. ఈమంత్రములచేత రోగములు కలుగనట్లు నిరోధింపఁ బడుటయే కాక సంభవించియుండు రోగములు సైతము నివారింపఁబడును. మఱియు నేపని జేసినను మితిమీరిన ఆయాసమునకు అవకాశము లేనట్లగును. క్రమముగాఁ జేసిన యెడల 25 నమస్కారములకు (ఒక యావర్తనమునకు) 7 లేక 8 నిమిషములకంటె నెక్కువ కాలము పట్టదు.

అందుచేత మమ్మును బెదరించువారును పత్రికా కారులును ధైర్యముగా మా సూర్యనమస్కారములను జేసి చూతురుగాక. వారికి సుదృఢమైన యౌవనము, హర్షయుక్తమైన వార్ధక్యము ఈరెంటికంటె నధికముగా నారోగ్యభాగ్యమునుగల సత్సంతానము కలుగునని జామీను (పూఁట) పడుచున్నాను.

జ్ఞానప్రసారణము.

కొందరు ధర్మశాస్త్రవేత్తలు బీజమంత్రములను వేదమంత్రములను శూద్రాదులకుఁ దెలియపఱచుట మిక్కిలి పాపకార్యమని మమ్మును దూషించుచున్నారు. జర్మని, ఫ్రాన్సు, ఇంగ్లండు మఱియు నమెరికా, ఈదేశములలోని పండితులందరు మన వేదముల నన్నింటిని కూలంకషముగ పరిశీలించుచుండునపుడు వానిని మనవారికే తెలియకుండునట్లు గోప్యముగనుంచుట వివేకము కాదు. శాస్త్రములందు మిక్కిలి బలమైన మంత్రము లున్నవి. ఐనను తగిన ధైర్యము సాహసము కలిగి యుక్తమైన శిక్షాక్రమముతో సాధించువారికి మాత్రమే

హాని ఫలములు చేకూరును. గాని కేవల పదములను అక్షరముల నభ్యసించుటలో గుణ మేదియు నుండదు. జీవనోపాయములం దెట్లో యట్లే వ్యాయామమందు సైతము మన ప్రయత్నమునకుఁ దగిన ఫలమే మనకు దొరకుచుండును.

పూర్వమందు బ్రాహ్మణులు ప్రయత్నముపూర్వకముగ జ్ఞాన మార్గపు రహస్యములను బ్రాహ్మణేతరులకుఁ దెలుపక రహస్యముగ దాచి యుండిరని వదంతి కలదు. ఇది నిజమా కాదా లేక యుక్తమా అయుక్తమా యని విమర్శించుట ప్రకృతమున ననావశ్యకము. మా బ్రాహ్మణేతర భ్రాతృవర్గమువారు సైతము బ్రాహ్మణులవలెనే సూర్యనమస్కారములను చేయవలె ననుటయే మాయాంతరికమైన యభిలాషయై యున్నదనుటను మా వాచకు లందరికినీ తెలియఁబఱచుట కపేక్షించుచున్నాము. ఎందుకనగా "యాం సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణిచ । సాయం ప్రాత ర్నమస్యంతి సామా సంధ్యాభిరక్షతు" అను ప్రమాణమును బట్టి సూర్యనమస్కారము సర్వాధికారికమై యున్నది. పై ప్రమాణములోఁగల "సంధ్యా" శబ్దమునకు సంధ్యా కాలాభిమాన దేవతయగు సూర్యుడే యర్థమని యందరి యభిప్రాయము. "లెస్సరు లాసారియో" అను వారివంటి విదేశప్రాజ్ఞులు సైతము తమ స్వంతమైన పరిశీలనచేతను విచారముచేతను స్వరాక్షరములు మఱియు బీజమంత్రములు వీని సారాంశముల నన్నిటినీ గ్రహించియుండగా మన ఋషుల యమూల్యములైన తత్త్వములను మన జనులకే తెలుపక దాచియుంచుట మిక్కిలి మౌఢ్యమనుట ముఖ్యముగా బ్రాహ్మణులు మనసుకుఁ దెచ్చుకొనవలసి యున్నది.

చక్కని పునాది వేయుట.

ప్రకృతకాలమున బాలురకును బాలికలకును క్రమమైన వ్యాయామ మావశ్యకమై యున్నదనుటను వేఱుగాఁ జెప్పనక్కఱలేదు. బాల్యమందే క్రమమైన యంగసాధనముచేత నారోగ్యకరమైన పునాది వేసికొని యారోగ్య సంపాదకములైన యభ్యాసముల నేర్పఱచుకొనవలయును. అట్లు చేయక రోగాదులకు లోఁబడి యుక్తసమయమును మించి వ్యాయామమున కుపక్రమించి దానితో గుణముఁ జెందక వ్యాయామ పద్ధతులను బోధించుమావంటివారి నందరినీ తీసివేయుటలో ప్రయోజనములేదు.

వార్ధకమును దూరము చేయును.

సూర్యనమస్కారముల విషయమందు పైన చెప్పినక్రమము చిన్న వయస్సులో నుండువారికి మాత్రమే అన్వయించవలసినది లేదు. ఎంతవయస్సైయుండినను నిరభ్యంతరముగ ననుష్ఠింపవచ్చును. రావ్ బహద్దూరు దేవాళ్ గారివంటి (రమారమి 80 సంవత్సరముల వయస్సుగల) గౌరవార్హులైన మహాత్ము లున్నారు. వీరు ఆహార వ్యవహారము లన్నిటియందును మిక్కిలి మితముగానుండి పరుల మేలుకై యెల్లప్పుడును పాటుపడుచు పరిశుద్ధమైన జీవనము నడిపి యీ వార్ధక్యదశకు వచ్చియున్నారు. ఈలాటివారి బ్రదుకుచేత ప్రపంచమున కెన్నియో మేళ్లు కలుగుచుండును. అందువల్ల వయసుకు తగినట్లు మితముగా సూర్యనమస్కారములను చేయుచు తమ యాయుర్మానమును పెంచుకొనవలెనని యిట్టి మహాత్ములందరిని ప్రార్థించుచున్నాము.

జనభరితమైన స్థలములలో యత్నములేక నివసించుటయు, అనారోగ్యము, బంధుజన వియోగము, నానావిధములైన వ్యథలు యివే మొదలగు కారణములచేత వార్ధక్యము బలాత్కారముగ వచ్చి యాక్రమింపఁ బడియుండు జన లనేకు లుందురు. అట్టివారికి సూర్యనమస్కారములవల్ల విశేషమైన ప్రయోజనము కలుగును. సూర్యనమస్కారములనుండి శరీరమునకే కాక మనస్సునకూ ఉత్తేజనము కలుగుచుండును.

దురాచారములు, దుర్వ్యవహారములు వీనిచేత తమ వయస్సును ఆరోగ్యమును చెడుపుకొని దేహప్రకృతి నష్టమై వైద్యులు చేయివదలిన వా రనేకు లున్నారు. ఇట్టి ముసలి పాపిష్ఠులు సైతము మాయుపదేశమును బిడ్డలవలె విని క్రమముగ సూర్యనమస్కారములను చేసి యారోగ్యమును బొందవచ్చును.

"సరియైన వ్యాయామముచేత ముదిమిని దూరముగఁ బాఱఁదోలవచ్చును. ముదిమి వచ్చిన తర్వాతను వ్యాయామమునుండి యౌవనము కొంతమట్టుకు తెచ్చుకొనవచ్చును. ఏవిధమైన వ్యాయామము నెంత మట్టుకు చేయవచ్చున నదిమాత్రము వారివారి శరీర ప్రకృతి ననుసరించి యుండును. పరిశుద్ధమైన రక్తము, క్రమమైన రక్తసంచారము, నాడీలకుఁ దగినంత పుష్టి, నిరభ్యంతరముగా మల

మూత్రవిసర్జనము, శరీరలాఘవము, మొదలగునవి కలిగియుండివలెనన్న నేవిధమైన వ్యాయామమైన నొకటి తప్పక ప్రతిదినము చేయుచుండవలెను. అందులోనూ వయస్సైనవారు ప్రతిదినము తప్పక కొంతదూరము నడుచుట శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను (ప్రాణాయామమును) క్రమముగాఁ జేయుట, సంచరించునప్పుడు గాని, కూర్చొనియుండునపుడు గాని వెన్నెముకను సంపూర్ణముగ నిలువుకొని యుండుట వీనిని చేయుచుండుట చాలా మంచిది'' అని బెర్నార్ మ్యాక్‌ఫ్యాడర్‌గారు 1926 వ నవంబరు నెల ''ఫిజికల్ కల్చరు'' సంచికలో వ్రాసియున్నారు.

సూర్యునివల్ల గల్గు ప్రయోజనములు.

''మంత్రములనగ నేమి? తంత్రములనగ నేమి? వానినుండి కొంచెమైననూ ప్రయోజనములేదు, అని చాలామట్టు కిప్పటివారు చెప్పుకొనుచుందురు. ''మంత్రములందు నాకు నమ్మకము లేదు. నమస్కారములు వేయునపుడు నేను మంత్రముల నుచ్చరించనని యొక పెద్దమనుష్యులు నాతోఁ జెప్పినారు, ''సూర్యున కెందుకు నమస్కరించవలెను'' అని చెప్పువా రనేకులున్నారు. వారందరు మీద చెప్పఁబడిన లెస్సరు లాసారియో, గారి గ్రంథములను పరిశీలించవలెనని కోరుచున్నాము.

ఇదిగాక జర్మనీదేశపు శాస్త్రిజ్ఞులును నాస్తికాగ్రగణ్యులునైన ''ఆర్నెస్టు హేకల్‌గారు'' ''ది రిడ్లిల్ ఆఫ్ ది యూనివర్స్'' అను తమపుస్తకమందు ''సూర్యునినుండియే మనకు వెలుతురు, వేడిమి, మొదలగునవి కలుగవలసి యున్నవి. ప్రాణివర్గమునకంతయూ సూర్యుఁడే ఆధారభూతుఁడు. ఆస్తిక మత సిద్ధాంత ప్రభేదములలోనంతయు సూర్యోపాసనమే శ్రేష్ఠమైనదని యాధునిక శాస్త్రిజ్ఞుల కిప్పుడిప్పుడు తోచినది. ఇప్పటి యేకత్వవాదమున కిదియే సమంజసమైన సమాధానము. భూమి సూర్యునినుండి వేఱుపడిన యొకముక్క యనియు, పర్యవసానమున మఱల సూర్యమండలమునకే పోయి చేరుననియు భూనిర్మాణ క్రమబోధక శాస్త్రిమునుండి తెలియవచ్చుచున్నది. అన్నివిధములైన ధాతువుల చైతన్యమునకు వలెనే మన శరీరము మనస్సు వీనిచైతన్యమునకు సైతము చైతన్యమును కల్పించు పరాత్పర వస్తువుసూర్యుడే అయియున్నాడు, అందుచేత కేవల తార్కిక(హేతువాద) దృష్టికిసైతము అన్నిమతములకంటెను సూర్యోపాసనా మత

మే శ్రేష్ఠమైనది. వాస్తవముగ సూర్యునిఁ బూజించువారు వెయ్యేండ్లకుముందు ఇతరాస్తిక మతావలంబులకంటెను జ్ఞానమార్గమందు సైతము అత్యున్నతస్థితియం దుండిరి. 1881 వ సంవత్సరమున బొంబాయి నగరమందు నేనుండినప్పుడు పార్సిమతస్థులు సూర్యుఁ డుదయించునప్పుడును అస్తమించునప్పుడును సముద్రతీరమున సూర్యదేవునకు పూజ లర్పించుచుండుటను జూచి నాకు రోమాంచము కలుగుచుండినది'' అని వ్రాసియున్నారు.

మనవంటివారు వాస్తవమైన భక్తితో సూర్యనమస్కారములను చేయుచుండుటను మీదఁజెప్పిన జర్మనీదేశపు తత్త్వజ్ఞుఁడు చూచియుండినయెడల అతని కంతకంటె నెక్కువమైన తృప్తి కలుగుచుండె ననుటలో నేలాటి సంశయము లేదు.

మా సూర్యనమస్కారములలో (ఇతర దేవతల నందరినీవదలి) సూర్యునినే ఇష్టదేవతగా నెందు కంగీకరింపఁ బడినదనుటకు మఱికొందరి యభిప్రాయముల నీక్రింద వివరించియున్నాము. మొట్టమొదట శరీరవ్యాయామమందు రోగనివారణ శక్తికంటెను రోగనిరోధ (రోగము కలుగనట్లుచేయు) శక్తి అధికమై యున్నదనియును, ఈ శక్తివైద్యులిచ్చు మందులకంటెను వారుచేయు శస్త్రిచికిత్సల కంటెను మా సూర్యనమస్కారము లందు అధికముగ నున్నదనుటను అందరి మనస్సులకుఁ జక్కగ నాటునట్లు చేయుట మాయుద్దేశ్యము. నూతారేండ్లనుండియు వైద్యులు ఔషధముల చేతనూ శస్త్రిచికిత్స లచేతనూ రోగులను గుణపఱచుట యందే ప్రవర్తించి యున్నారు.ఐనను ఈ ప్రపంచమున రోగములు లేనట్లుచేయుట వారికి సాధ్యముకాక పోయినది. అట్లుచేయుటసాధ్యమా?యనిన యది సాధ్యమేయని మాయుత్తరము. అందుకుగాను, వైద్యులు, ఆరోగ్యశాస్త్రకారులు, ప్రభుత్వమువారు, ప్రజలును ఐకమత్యముతో ప్రయత్నించి రోగముల మూలకారణమును కనిపెట్టవలెను: అటుతర్వాత అట్టి కారణమును సమూలముగ నాశపఱచి మఱల అంకురించనట్లు చూచుకొనవలెను. మా సూర్యనమస్కారములచేత కార్యము సిద్ధించునని మేము ధైర్యముగఁ జెప్పఁగలము. అయినను వానిని మేము సూచించునట్లే జరపవలెను.

(1) గార్డనర్ రోనిగారు 1926 వ జూలై నెలలోని ''ఫిజికల్ కల్చరు'' అను మాసపత్రికలో ''మీశరీరమునకు ఆతప (ఎండ)

స్నానము నివ్వఁడు. రోగమును గుణపఱచుట యందు ఎండతో సమానమైన యౌషధము మఱేదియు నుండదు. సూర్యుఁడు ఆరోగ్య భాగ్యమునకు గనియై యున్నాఁడ''ని వ్రాసియున్నారు.

(2) రోగములను గుణపఱచు విషయమందు అమెరికాఖండ మందంతయు నెవ్వరిమాట శ్రేష్ఠమైన ప్రమాణముగ నేర్పడి యున్నదో అట్టి డాక్టరు హెస్‌గారు "సర్వవిధము లైన యాహారపదార్థములకు నాధారభూతమైన యెండ రోగములను గుణపఱచుట యందు సైతము అన్యాదృశమై యున్నది. ఇది యారోగ్యమునకు మిక్కిలి ముఖ్యమైన దనుటను జనులకు బోధింపుఁడు. అప్పటికి మానవకోట్ల యొక్క స్థితి, ఆరోగ్యము, సుఖసంతోషములు మొదలగునవి యభివృద్ధికి రాగలవు.

(3) "పెరఁగెడి సస్యములకెండ యెంత ముఖ్యమైనదో పెరఁగెడి బిడ్డకు సైతము (మఱియు సర్వజనులకును) అది యంతే ముఖ్యమై యుండును, అదిగాక ప్రాణులకును సస్యములకు వలెనే సాక్షాత్తుగ శరీరము మీదనే ఎండపడవలెను'' అను సంగతిని కనిపెట్టినవారిలో మొదటి వారైన డాక్టర్ రోలియర్ గారి యభిమత మేదియన "పాఠశాలలో విద్యార్థుల కంగసాధన మెంత ముఖ్యమైనదో యెండకు శరీర మొడ్డుటయు (ఆతపస్నానము) సైతమంత ముఖ్యమైనదిగానుండును; చాలినంతవఱకీ రెంటినీ సేవించవలెను. బాలురు తమ శరీరములను ప్రాతఃకాలపు లేత ఎండలో గాలికొడ్డి విశ్రాంతిని. యంగసాధనములను దీసికొను నట్లు చేయవలెను, దానివల్ల వారికి మిక్కిలి ప్రయోజనము కలదు'' అని 1926 సంవత్సరం ఆగస్టునెలలోని "ఫిజికల్ కల్చరు" పత్రికలో వ్రాపియున్నారు,

(4) డాక్టరు. ఎస్. ఎచ్. బెట్లేరిజ్. ఎం. డి. గారు "పదిశ్రేష్ఠమైన యాహారము'' అను తమపుస్తకములో "ప్రాణివర్గమునంతను ఆవరించుకొని యుండు విద్యుచ్ఛక్తి, వెలుతురు మఱియు వేడిమి రూపముతో సూర్యునిచేత సమర్పింపఁబడుచున్నది. సూర్యుడిచ్చుచుండు యీశక్తిచేతనే ప్రపంచములోని యచేతన వస్తువులకుఁ దగినంత చైతన్యము కలిగి యవి సచేతన వస్తువులుగఁ బరిణమించుచుండును. అందువల్ల సస్యముల మీఁదెండ పడినపుడవి యామ్లజనక, జలజనక, మఱియు సారజనక వాయువులను పీల్చికొని సంమిశ్ర రూపముతోఁ బ్రాణుల శరీర రచనకు సహాయ పడుచుండును, ఇట్లు విద్యుచ్ఛక్తి సస్యములందపారముగ సేకరింపఁ బడి యాహార రూపముగఁ బ్రాణుల శరీరమునకుఁ బోయి చేరుచుండును, అందువల్ల మనము ప్రతిక్షణమందును బ్రతికార్యమునకు వెచ్చపెట్టు క్రియాశక్తిని సూర్య భగవానుఁడే నిరంతరము మనకివ్వవలసి యుండును'' అని వ్రాసియున్నారు.

"ది. మాస్టర్ కిసిస్టం'' "ది న్యూసై కాలజి'' మొదలగు గ్రంథములను రచియించియుండు చార్లెస్. ఎఫ్. హానల్‌గారు "ఈ ప్రపంచమునచేతనాచేతనాత్మకములైన సర్వపదార్థములందుగల క్రియాశక్తి యంతయు ప్రత్యక్షముగనో పరోక్షముగనో సూర్యుని నుండియే వచ్చి చేరుచుండును. ప్రవహించు నీరు, వీచుచుండు గాలి, సంచరించు మేఘములు. ఉఱుమెడు యుఱుములు, మెఱసెడు మెఱపులు, వర్షించు వర్షము, హిమము. వడగండ్లు, సస్యాదుల యభివృద్ధి, ప్రాణులకును మనుష్యులకును, గావలసి యుండు వేడిమి, మఱియు చలనము. కట్టెలు లేక నేలబొగ్గులు మండుట, మొదలగు నన్ని కార్యములు స్ఫుటమైన సూర్యశక్తి చేతఁగాక మఱి దేనిచేత గల్గును? అని చెప్పి యున్నారు.

సౌలభ్యము.

సూర్య నమస్కారములకు గాను ఏవిధమైన ఖర్చులేక సులభముగా నుండుటచేత నది యందఱిచేతనూ విశేషముగా పొగడబడుచున్నదని కొందరాక్షేపకు లాక్షేపింతురు. కాని యంత మాత్రాన నిజమైన దోషమేదియు లేదు. అట్లు సులభమగుట యందరూ ఆవలంబించుట కనుకూలమే కదా?

సులభముగ నుండుటకు తోడుగ ననేకములైన యితర సుగుణము లుండబట్టే సూర్యనమస్కారము లన్నివిధములైన వ్యాయామములలోను శ్రేష్ఠములైనవని ప్రశంసింప బడుచున్నవి. వీనిచేత స్నాయువులు మాత్రమేకాక సమస్త నరమండములు అభివృద్ధికి వచ్చుచుండును. మఱియు శరీరములోని నానాగ్రంథులు అంతరింద్రియములును తమ తమ కార్యములను క్రమముగ నెఱవేర్చు నట్లు పరిపుష్టము లగుచుండును. మఱియు ముఖమునకు తేజస్సు అవయవములకు సౌష్ఠవము కలుగును,

విసుగు పుట్టించుట.

ఈ వ్యాయామమున జేయుట కుల్లాస ముండదనియు నొకటే తీరుగా నుండుటచేత వేసటి పుట్టునని కొందరాక్షేపింతురు.

మా క్రమప్రకారము నమస్కారములను వేయుటకు 15నుండి 30 నిమిషముల వఱకు మాత్రమే పట్టును. అంతమాత్రము చేతనే శరీరములోని సర్వావయవములకునూ వేగముగా నానా చలనములు కలిగి మనస్సు, చిత్తము నానా విధములైన యాసనములందే యుంచవలసి వచ్చుటచేత మానస శక్తి యంతయూ ఆయావయవముల యందే వినియోగింపఁబడి ప్రతికార్యము రసపూరితమై యేర్పడునేగాని విసుగు పుట్టించదు.

"వ్యాయామ శాస్త్రమందు నిపుణులైన విలియం ముల్డూన్ గారు ఎక్కువ శక్తినెట్లు సాధించ వచ్చుననుటనుగుఱించి పలుమార్లు పరిశీలించియున్నారు. అది కొన్ని మానస వ్యాపారముల కధీనమై యుండుననియు, శరీరశక్తికి మనోదార్ఢ్యమత్యంతావశ్యక మనియు, వారు దృఢీకరించి యున్నారు. దీనిని నిజముగాదని యెవ్వరూ చెప్పఁజాలరు. మనశ్శక్తికి గల మహత్త్వము వివేకశాలు లెవ్వరును గ్రహించకే యుండరు. ఈ మనశ్శక్తియే మనలో నుత్కృష్టము లైన కోరికలను ఉత్సాహమును బుట్టించి జీవమానము యొక్క యుద్దేశ్యములను సాధించుటకుఁ దగిన దృఢసంకల్ప ములను గల్పించు చుండును,

"శరీరమును మనస్సును తగినంతవఱకు పుష్టీకరించుకొని మన సహజ శక్తుల నన్నిటిని ప్రకటమగునట్లు చేయుట ప్రతియొకరికిని యవశ్య కర్తవ్యమై యున్నది. అటుతర్వాత శరీరముగాని మనస్సుగాని దార్ఢ్యమందుఁ దీసి బోనట్లు రక్షించుకొను చుండ వలెను. దీనిచేత మన యౌవనము యావజ్జీవ మేకరీతిగనుండును. మనుష్యునకు దీనికి మించిన భాగ్యము మఱేదియు నుండదు" అని 1917 వ సంవత్సరం అక్టోబరు నెలలోని "ఫిజికల్ కల్చర్" లో బి. మ్యాక్ ఫ్యాడన్ గారు చెప్పియున్నారు.

"చిత్తము శరీరారోగ్యమున కధీనమై యున్నది? మన చిత్తము దృఢమై యేకరీతిగనుండినగాని శరీరముసైతమారోగ్యస్థితి యందుండదు. ప్రతి యొక యారోగ్య నియమమును ప్రయత్నపూ-

ర్వకముగ ననుసరించుచు నడుచుచుండినయెడల లోపలి చిచ్ఛక్తి తనంతట తానే వృద్ధియగుచుండును" అని ఎఫ్. సి. హ్యాడన్. ఎం. సి. పి. ఎచ్. డి. గారు చిచ్ఛక్తి విషయమై వ్రాసియుండు తమ పుస్తకమునఁ జెప్పియున్నారు.

ఇట్లు సూర్యనమస్కారముల సంపూర్ణఫలమును బొందుటకు శరీరముయొక్క ప్రతి చలనముతోను చేర్చి మనస్సు నుపయోగించి ఆరోగ్యము, కార్యదక్షత, మఱియు దీర్ఘాయుస్సు, వీనిని గుఱించి ధ్యానించుచుండుట యావశ్యకమని వాచకులకు బోధపడి యుండవచ్చును. ఇదే కారణమునుబట్టి సూర్య నమస్కారముల కావశ్యకములైన యష్టాంగములలో మనస్సు నొక యంగముగఁ జేర్చఁబడి యున్నది.

అందుచేత యావజ్జీవ మారోగ్యమును కార్యదక్షతను రక్షించుచుండు సూర్యనమస్కారములను చేయుటయందెన్నటికిని విసుగు (వేసట) తోఁచదు.

మతసంబంధమైన లేపనము.

కొందరు నాస్తికులకును హిందువులు కానివారికిని యిది యొక మతాచారమని యాక్షేపణ తోఁచవచ్చును. స్నానమువలెనిదియు నొక సర్వసామాన్యమైన కర్మమై యున్నది. ఈవిషయమున కొంచము దూరమాలోచించి చూడవలెను. ఆరోగ్య నియమములకును మత సిద్ధాంతములకును ఏవిధమైన సంబంధ ముండదు. సంశయ ముండువారు బీజమంత్రములను వేదమంత్రములను వదలి పైనఁ జెప్పిన ప్రకార మితర శబ్దములతోఁ జేర్చి నమస్కారములఁ చేయవచ్చును. అట్లు చేసినను ఆయా యుత్కృష్టఫలములు లభించకపోవు.

పదియవ యధ్యాయము.

మా స్వంతమైన యనుభవము.

చిన్న వయసునందు మేము పంజాబ్ దేశపు ప్రసిద్ధుఁడైన ఇమాం ఉద్దీన్ అను పైల్వానునొద్ద కుస్తీ నేర్చుచుంటిమి. అదిగాక దండాలు, బైటక్కులు, కరేలాలు, మొదలగువానిని చేయుచుంటిమి. అయినను అప్పటి పద్ధతి ననుసరించి మేము క్రొవ్వును వృద్ధిఁజేయు నాహారపదార్థములను మితిమీరి గ్రహించుచు శరీరము స్థూలమగునట్లు చేసియుంటిమి. 1897 వ సంవత్సరమున అంగసాధనమందు సుప్రసిద్ధ నిపుణుఁడైన స్యాండో అను వాని విషయమును జదివి యతని సాధనోపకరణములను లేఖనములను గ్రహించి సంపూర్ణముగఁ బది సంవత్సరముల కాలము క్రమముగ సాధనముఁ జేసితిమి. దీని ఫలితాంశముగా మారొమ్ముయొక్క చుట్టుకొలత ఏకరీతిగా నుండినది గాని నడుము మఱియు నుదరము వీని కొలతలు తగ్గిపోయినవి. 1908 వ సంవత్సరమునుండి యిటీవల మిరాజు సంస్థానాధిపతులైన శ్రీమంత సర్. గంగాధరరావ్ (ఉరుఫ్) బాలా సాహెబ్ గారి ప్రభావబలముచేత సూర్యనమస్కారముల నవలంబించితిమి. వానిని నేటివఱకు క్రమముగ వేదమంత్రములు మఱియు బీజమంత్రములతోఁ జేర్చి యనుష్ఠించుచున్నాము. దీనిచేత మాశరీరమందు చాకచక్యము మనసున నుల్లాసము, సామాన్యముగ నవయౌవనమందుండు నుత్సాహము కలిగియున్నవి. ఇంతకంటె నధికముగ నీపదునేడు సంవత్సరములనుండియు మాకు నేవిధమైన రోగము గాని తుదకు పడిసెము గాని కలిగియుండలేదు. ప్లేగుకై మేము నాలుగోవర్తులు ఇన్నాకులేషన్ చేయించుకొన్నప్పు డొకతూరియైనను కొంచెము జ్వరముగాని నొప్పిగాని కానరాలేదు. యథాక్రమముగ సూర్య నమస్కారములను చేయుచునే యుంటిమి. అందువల్ల శరీరమునకు దార్ఢ్యమును మనస్సునకు స్థైర్యమును శాంతిని కల్పించుటయందు సూర్యనమస్కారము లంతటి ఫలప్రదమై మఱియేవిధమైన వ్యాయామ ముండదని పదునేడు సంవత్సరముల యనుభవముచేత మేము ఖండితముగఁ జెప్పఁగలిగియున్నాము.

మావలెనె సూర్యభగవానునియందు భక్తినుంచి ఈ నమస్కారములు చేయువారికెక్కువ ఫలము దొరకఁగలదు.

పదునేడు సంవత్సరములనుండియు నేలాటిరోగము లేక ఆరోగ్యస్థితిలోనుందునని చెప్పుటచేత నాజీవనక్రమమును తెలియఁగోరువారు కొందరుండవచ్చును. వారికై నా దైనందినచర్య నీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రాతఃకాలము	3-30 నుండి 4 గంటలవఱకు పడకనుండిలేచి శౌచము, స్నానము, మొదలగునవి.
డిటో	4 నుండి 5 గంటలవఱకు సూర్యనమస్కారములు.
డిటో	5 నుండి 5-30 గంటలవఱకు దేవునిపూజ.
డిటో	5-30 నుండి 6-15 వఱకు 600 అడుగులెత్తుగల గుట్ట నెక్కిదిగుట.
డిటో	6-15 నుండి 7 గంటలవఱకు ఫలాహారము, రాణీ సాహెబుగారికిని బిడ్డలకును ఇంగ్లీషుపాఠము.
డిటో	7 నుండి 9-30 గంటలవఱకు తపాలుచూచుట, మఱియు వర్తమానపత్రికలను జదువుట.
డిటో	9-30 నుండి 10-30 ఘంటలవఱకు చిత్రము వ్రాయుట.
డిటో	10-30 నుండి 11-30 వఱకు భోజనము.
డిటో	11-30 నుండి 12-30 వఱకు చదువుట.
మధ్యాహ్నము	12-30 నుండి 1-30 వఱకు కొంచెముగా నిద్రించుట.
డిటో	1-30 నుండి 3 ఘంటలవఱకు వ్రాత, చదువు మొదలగునవి.
డిటో	3 ఘంటలనుండి .30 వఱకు సంస్థానపు వ్యవహారమునకుఁ జేరినపనులు.
డిటో	4-30 నుండి 5 ఘంటలవఱకు శిల్పము మొదలగు కుశల విద్యలపరిశీలనము.
డిటో	5 నుండి 6 ఘంటలవఱకు కీర్తనశిక్షాకార్యము.
డిటో	6 నుండి 6-30 వఱకు సాయంకాలపూజ.
డిటో	6-30 నుండి 7-30 వఱకు రాత్రిభోజనము.

రాత్రి 7-30 నుండి 8-30 ఘంటలవరకు చదువుట. మఱియు రాణీ సాహేబుగారికిని బిడ్డలకును మరాటీ, సంస్కృతము, వీనిని నేర్పుట.

రాత్రి 8-30 నుండి 3-30 ఘంటలవఱకు నిద్రించుట. తలదిండుమీద తలనుంచగానే గాఢనిద్ర పట్టును. కల వచ్చుట మిక్కిలి యరుదు.

దృఢిష్ఠమైన యారోగ్యము, పనిచేయుటకుఁ దగిన యుత్సాహము, రోగము కలుగకుండుట, మఱియు దీర్ఘాయుస్సు, ఇవి లభించవలసి యుండినట్లైనఁ బ్రతిదినము వ్యాయామమునకుఁ దోడుగ సామాన్యమైన యాహారమునే మితముగ గ్రహించవలెను.

ప్రాతఃకాలమునందు ఫలహారము.

రెండుగిన్నెలు నురుఁగుపాలు, (ఆవుపాలు) మఱియు తేనెతోఁ జేరినకొంచెము మీఁగడ.

మధ్యాహ్నభోజనము.

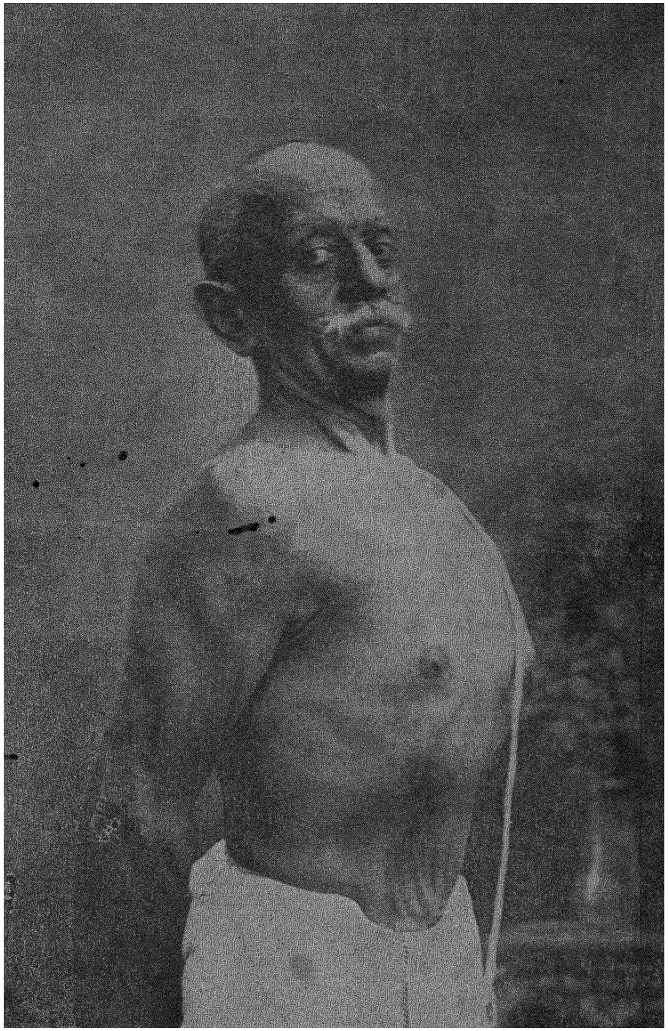
ముడిబియ్యముతో వండిన యన్నము, (సుమారు 20 తులముల యెత్తు) పొట్టుతోఁ జేర్చి విసరిన గోధుమపిండితోఁ జేసిన రొట్టెయొకటి లేక అర్ధము, (సుమారు 10 తులములయెత్తు) కొంచెముపప్పు. అట్లే (ఒకదినుసు పులుగూర) ఉడికించని యొకటి రెండుకూరగాయలు, మఱియు నుడికించిన కూరగాయలు. (వీనికి మసాలాదినుసులు వేయుట లేదు) కొంచెముపాలు, పెరుఁగు, మజ్జిగ, నెయ్యి, మజ్జిగపులుసు, మఱియు నప్పుడప్పుడు పండ్లు.

రాత్రిభోజనము.

మధ్యాహ్నభోజనమువలెనే కాని కొంచెము తక్కువగా తీసికొనుచున్నాను. మఱియు నన్నిరకములుండవు.

పండ్లు ఫలములు.

(దొరకినపుడు) మామిడిపండ్లు, జామపండ్లు, దానిమ్మపండ్లు, ద్రాక్ష, అనాసపండు, అంజూరిపండు, నారింజపండు, బాదాము, కొబ్బెర, బటాని మొదలగు, మొదలగువానిని భోజనముతోనే గ్రహిం



ఔంధ్ చీఫ్ బాలాసాహెబు పంత్ ప్రతినిధిగారు.

(Chief of Aundh) వయస్సు—60.

చుచుందునుగాని యట్టి సందర్భములందు అన్నము, రొట్టె, మొదలగువానిని తగ్గించుచుందును.

నెయ్యిలేక నూనెతో గోలించిన పదార్థములను బొత్తిగా నేను తినను.

నీరు త్రాగుట.

అప్పుడే బావినుండి చేఁదఁబడిన చన్నీళ్లను త్రాగుదును. ఈ నీటిలో సువాసనకుఁగాను గులాబి, మల్లె, మొదలగు పుష్పములను వేయించుచుందును. భోజనసమయమున నీళ్లు త్రాగనే త్రాగను. భోజనమైన యొకఘంటకు తర్వాత త్రాగుదును. ఒక భోజనమునకును మఱియొక భోజనమునకును మధ్యకాలమున దప్పియైనపుడు నీరు త్రాగుదునేగాని, మఱి దేనినైనను (పండ్లనైనను) తినుటలేదు.

ఉద్రేకము కలిగించు పదార్థములు.

టీ, కాఫి, కోకో, పొగాకు మొదలగు, నేవియూ తీసికొనుట లేదు. తమలపాకులనుగాని పోఁకలనుగాని ఉపయోగించుట లేదు.

బెర్నారు మ్యాక్ ఫ్యాడన్ గారు చెప్పునట్లు మీ యారోగ్యమును బలమును రక్షించుకొనుటకుగాను మీరు మీ యాహారమునెంత తక్కువగా గ్రహించిన నంత మేలు. ఎందుకనగా మీరెంత యెక్కువగా భుజించినను మీకు స్థిరముగా నిలిచియుండునవి బలము, ఆరోగ్యము, ఇవే కాని యాహారము కాదు. బలారోగ్యములకై యాహారపదార్థములను పాటించుచుందుమే గాని యాహారపదార్థములు స్వతః పురుషార్థములుగావు. సామాన్యముగా నొక మనుష్యుఁడు గ్రహించు నాహారవస్తువులలో సగమే వాని యాత్మరక్షణకు వాస్తవముగఁ గాఁబట్టియుండును. అందువల్ల మితముగ భుజించువారి జీర్ణాశయములకు పని తగ్గించినట్లగును గాన వారి యారోగ్యమెప్పటికినీ చెడదు.

సూర్యనమస్కారములవంటి ప్రతిదినము చేయవలసిన క్రమమైన వ్యాయామముతోఁగూడ నారోగ్యకరమైన యాహారమును మితముగ గ్రహించవలెను. ఈ యాహారమును చక్కఁగ నమలి తినవలెను. మఱియు నాఁకలి కలిగినపుడుమాత్రమే భుజించవలెను. వీనికి తోడుఁగనపుడపుడొకపూఁటగాని పూర్తిదినముగాని యుపవాసముచేయవలెను.

ఉపవాసము (పస్తుం)డుట.

ప్రతిసోమవారము, మంగళవారము, బహుళపక్షచతుర్థి, ఇట్లనే సంవత్సరమున నప్పుడప్పు డుపవాసవ్రతము నడపవలసిన దినములలోనే నొకపూట మాత్రమే భుజించుచుండును. నవరాత్రి తొమ్మిది దినములు పండ్లు ఫలములు, నునుఁగు (ఆవు) పాలు, వీనిమీఁద నేయుండును. ఉప్పుగాని చక్కెరగాని యుపయోగించుటలేదు. చాతుర్మాస్యమున నొకటిరెండు నెలలు క్లిప్తమైన యాహారమును మాత్రమే గ్రహించుచుండును.

మహారాణీసాహెబుగారి యనుభవము.

మన పద్ధతిప్రకారము సూర్యనమస్కారములను జేయుచుండు బాలికలు మఱియు స్త్రీలు వీరిశరీరములు మనస్సులు మంచి యారోగ్యస్థితియందున్నవి.

సూర్యనమస్కారములచేత మహారాణీసాహెబుగారికి లభించియుండు ప్రయోజనములలోఁ గొన్నిటి నీక్రిందఁ జూపియున్నాము.

(1) ఆమె సూర్యనమస్కారములను ప్రారంభించి సుమారు మూఁడు సంవత్సరములాయెను. అంతకు ముందామెకూర్చొని యొక ఘంటకాలము చదివినను మఱియేపని చేసినను వెన్నెముకకు మీఁది భాగమున నొప్పి కలుగుచుండినది. ఇపుడెంత ప్రొద్దు చదివినను లేక పనిచేసినను ఆమెకు ఏమాత్రము నొప్పికలుగదు.

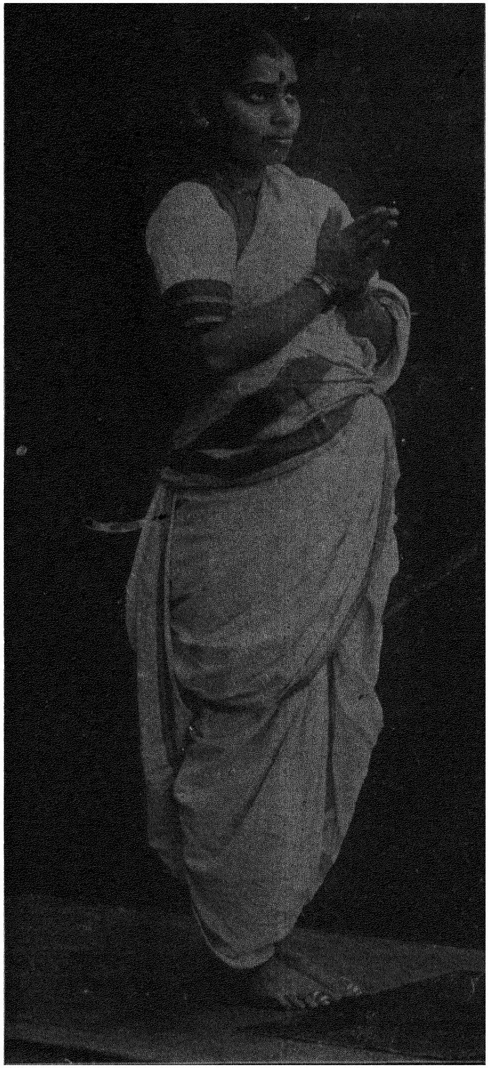
(2) అప్పుడప్పుడు కడుపునొప్పి, మలబంధము, మొదలగునవి కలుగుచుండెను. ఇపుడేలాటి తొందరయు లేదు.

(3) రజస్వలయైనపుడు మిక్కిలి బాధయు ఎనిమిదిరోజుల వఱకు రక్తస్రావము కలుగుచుండెను. ఇపుడాలాటి తొందర లెవ్వియూ లేవు. మఱియు నొప్పియును లేదు.

(4) అప్పుడప్పుడు నడుము నొచ్చుచుండెను. ఇపుడేలాటి నొప్పి యునుండదు.

(5) ప్రసవకాలమందు కలుగు నిశ్శక్తి యిప్పుడు మొదటికంటె జాగ్రతగా పరిహారమగును.

(6) ఆమె తనవయస్సుకంటెను చిన్నదిగాఁ గనుపట్టుచున్నది.



టోంక్ చీఫ్ భార్య సౌభాగ్యవతి రాణి సాహెబ్, వయస్సు. 28.

శ్రీమతి సౌభాగ్యవతి సీతాబాయికిర్లోస్కరుగారి యభిమతము.

ఈమె బీజమంత్రములతోను వేదమంత్రములతోను సూర్య నమస్కారములను చేయను 1925 జూలై 16 తారీఖునుండి ప్రారంభించెను.

ప్రారంభించి యారునెలలు గడచుటకు మునుపే ఈక్రింది గుణములు కానవచ్చినవి.

(1) వీపు, నడుము, వీనియందుండిన నొప్పులు మాయమై పోయినవి.

(2) పుష్పవతియైనపుడు కడచిన 35 సంవత్సరములనుండియు సంభవించుచుండిన తొందరలన్నియు నివారితములైనవి. క్రిందుపునఁ గలుగుచుండిన వాపంతయుఁ బూర్తిగనిలిచిపోయినది. సూర్యనమస్కారములను విధిపూర్వకముగఁ జేసినయెడల గర్భాశయముసైతము మంచిస్థితికి వచ్చునని దీనిచేత తెలియవచ్చుచున్నది.

(3) వాయురోగము పూర్తిగ నిలిచిపోయినది.

(4) శరీరములోని క్రొవ్వంతయు కరగి యవయవములు దృఢముగను లఘువైనవిగను ఏర్పడినవి.

(5) చేతులు, కాళ్లు, మఱియు కంఠమువఱకునుండు శరీరములోని స్నాయువులన్నియు చక్కగ బలిసి యందముగలవిగ నేర్పడెను.

(6) రొమ్ముయొక్క చుట్టుకొలత మునుపటికంటె రెండంగుళము లధికమయ్యెను.

(7) రక్తము మిక్కిలి పరిశుద్ధమై శరీరమందారోగ్యపు తేజస్సుకలిగినది. గోళ్లమెఱుకధికమయ్యెను.

(8) వెంట్రుకలు వ్రాలుచుండినది నిలిచిపోయెను.

(9) చెమటలోని దుర్వాసన పోయినది.

(10) జీర్ణశక్తి వృద్ధియయ్యెను.

(11) దగ్గు లేక పడిశమైనను నాటినుండి నాకగుపడలేదు.

శ్రీమాన్. ఆర్. కె. కిర్లోస్కరుగారి యనుభవము.

వీరు బీజమంత్రములు వేదమంత్రములు, వీనితో సూర్యనమస్కారములను ప్రారంభించి అయిదు సంవత్సరములైనవి. ప్రతిదినము

100 నమస్కారముల ప్రకారము తప్పక చేయుచున్నారు ఇందుకు వారికి 30 నిమిషములు పట్టును.

వీరు నియతము వేగముగా 600 అడుగులెత్తుగల గుట్టను ఎక్కిదిగుచుందురు. ఇందుకు దినము 1 కి 40 నిమిషములు పట్టును.

ఈవ్యాయామమును ప్రారంభించుటకు ముందు ప్రతిదినము రెండావర్తులు భుజించుచుండిరి. కొన్నినాళ్లైన తర్వాత రాత్రి భోజనము నిలిపివేసిరి.

సూర్యనమస్కారములనుండి వీరికి గల్గియుండు ప్రయోజనములు క్రింద గనుబరచియుండు వానిని సూచింపవచ్చును.

(1) ఏవిధమైనరోగముగాని బాధగాని సంభవించియుండలేదు. ఇంతకుముందు సంవత్సరమునకొక తూరియైనను పడిసెము పట్టుచుండినది. ఇపుడదియును లేదు.

(2) గొంతువద్దను నడుమునను అప్పుడప్పుడు నొప్పి గలుగుచుండినది. ఇప్పుడదియును బూర్తిగనిలిచిపోయినది. ఈ వ్యాయామమునుండి వెన్నెముక, వీపు, మఱియునడుము, ఇవి బలపడుననుటకిది దృష్టాంతమైయున్నది.

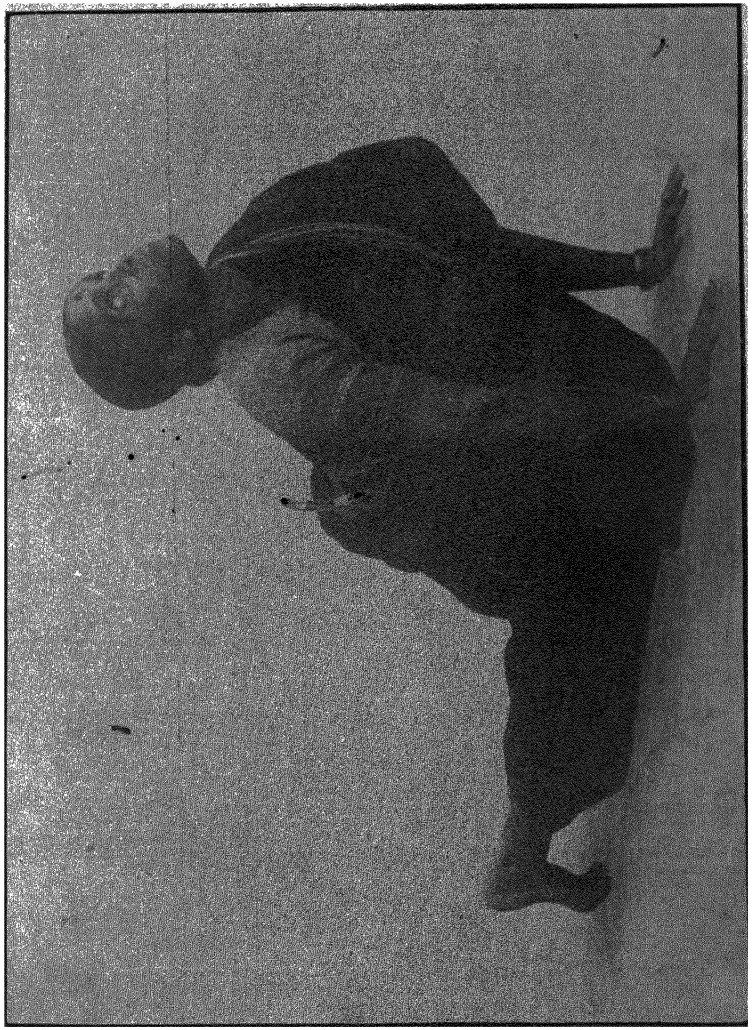
(3) జ్ఞానేంద్రియములు తమతమ కార్యములను క్రమముగా నడుపుచుండును.

(4) చాకచక్యము, ఉత్సాహము 45 సంవత్సరములు వయస్సుగలవారివలె నుండును.

శ్రీమాన్ పంధరినాథ ఎ. ఇనాందారుగారి యనుభవము.

వీరు తమ 14 వ వయస్సునుండి సూర్యనమస్కారములను జేయుచున్నారు.

ఆటపాటలందు వీరికి మిక్కిలి యుత్సాహము, చక్కగ నీదుచున్నారు. వీరిశరీరపుష్టియంతయు సూర్యనమస్కారములనుండి కలిగినదే. వీరితూకము 150 పౌనులు. ఎనిమిదేండ్లనుండియు నిది యొకేతీరుననుండును. ఎత్తు 5 అడుగులు 10 అంగులములు. వీరితల్లితండ్రులిద్దరు పొట్టిగానుండినందువల్ల నిది గమనించవలసిన యంశమైయున్నది.



ప్రణతి సాష్టాంగప్రణతి ఇనాందారు క్షీర్సా౦. వయస్సు—50.

(శ్రీమాన్: ఆర్. కే. పిళ్లేస్వూర్
వయస్సు 70.

([illegible])

శ్రీమాన్ పండరినాథ్, ఎ, ఇనామ్‌దార్, యమ్. ఏ, బి. యస్. సి.
వయస్సు—35.

పదునొకొండవ అధ్యాయము.

ఒక సంస్థానమే వ్యాయామము నంగీకరించియున్నది.

సామాన్యముగఁ నంగసాధనము జనసామాన్యమున కావశ్యకమనియు, ఈ విషయమందు సూర్యనమస్కారము శ్రేష్ఠమైనవనియు మాయదృష్టవిశేషముచేత మాప్రజలందరంగీకరించియున్నారు. మఱియు వారీనమస్కారములను శ్రద్ధాభక్తులతో పరిగ్రహించియుండుటచేత, ఔంధసంస్థానపు పాఠశాలలందంతటను సూర్యనమస్కారములు నిర్బంధముగల యొక విషయముగ నేర్పడియున్నవి.

ఈ కారణముచేత విద్యార్థుల కుటుంబములకే కాక వారితో సంబంధముగల్గు సమస్త జనులకును సూర్యనమస్కారముల ప్రయోజనములు లభించునట్లు కావలెననుటయే మాయాంతరంగికమైన యభిలాషమైయుండును.

దేశీయసంస్థానములయొక్కయు బ్రిటిష్ ఇండియాప్రాంత్యముల యొక్కయు, విద్యాభ్యాసశాఖాధికారులందరు మాపద్ధతులను ప్రచారమునకుఁదెచ్చి ఇప్పటి వారికినీ, రాఁబోవువారికినీ, కార్యదక్షత, యాయురారోగ్యములు మొదలగునవి దొరకునట్లు చేయవలెనని కోరుచున్నాము.

ఈ మాప్రార్థన యంగీకరించినట్లైన మైదునుండి పది సంవత్సరముల లోపలనే మన విద్యార్థుల శక్తి దార్ఢ్యములు ధైర్యోత్సాహములును విశేషముగ వృద్ధియగుటలో నేలాటి సంశయము లేదు. బాలకుల యభివృద్ధిమాత్రముచేతనే తగినంత ప్రయోజనము కలుగనేరదు. వీరికంటె ముందు బాలికలస్థితి చాలా మట్టు కతిశయించవలసియున్నది. ఇప్పటికి 30 సంవత్సరముకు ముందు బాలికా పాఠశాలలందు 'శరీరవ్యాయామ' మను శబ్దమే యుండియుండలేదు. ఇప్పుడిప్పు డీభాగమందు కొంచము త్కర్షము గలుగుచున్నది. అయినను దీనిచేత పాఠశాలలకుఁ బోకనేయుండు బాలికల కేలాటి ప్రయోజనము లేదు.

మునుపటివలె నిప్పుడ విభక్తకుటుంబులు లేవు కాన నొక్కొక యింటియందునూ అనేకులు బాలిక లుండుకొని ఆట పాటలనాడు

సౌకర్యము తప్పి పోయినది. అందువలన నొంటిగ ననుష్ఠించుటకుఁ దగియుండు వ్యాయామము బాలకులకంటెను బాలికలకే మిక్కిలి యావశ్యకమై యున్నది. ఈ యుద్దేశ్యమునకు మా సూర్య నమస్కారముల క్రమమే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. దీనిని బాలికలు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రతిదిన మనుష్ఠించుచూ వచ్చినట్లైన వారికి మాత్రమే కాక ముందు రాఁబోవువారి కందరికిని సర్వోత్కృష్టములైన ఫలితాంశము లుద్భవించును. ఎందుకనగా, ఇప్పటి బాలికలే ముందు తల్లులు. (అయి పరిణమింతురుకదా?)

ఈవిషయమై 1927 సంవత్సరం పిబ్రవరినెల "పిజికల్ కల్చరు" అను పత్రికలో జర్మనీ రాష్ట్రాధిపతులై యుండిన కైసరుగారు "ఇక ముందు స్త్రీల శరీరపుష్టికై యధికమైన దృష్టి యివ్వఁబడును. యుద్ధము తటస్థించినయెడల చాలామట్టుకు స్త్రీలు సైతము దేహశ్రమ తీసికొనవలసి వచ్చుననుట మహా యుద్ధముయొక్క యనుభవముచే మాకు తెలిసియున్నది. యుద్ధకాలములందుఁ గాని శాంతముతో నిండియుండు కాలములందుఁగాని స్త్రీపురుష లిద్దరును దమతమ పనుల నతిశయించిన దాక్ష్యముచే నిర్వహించునట్లు శిక్షితులై యుండవలెను. స్త్రీలే రణభూమికి పోయి నిల్వవలసిన సందర్భము కలుగక పోవచ్చును. అయినను పురుషులతోఁ బాటిఁగ స్త్రీలు సైతము శరీరమునకుఁ బుష్టినిఁ గల్పించికొని స్నాయువులను బలపఱచికొనవలసిన నిర్బంధము ప్రపంచమున కంతయు వ్యాపించకపోదు" అని వ్రాసియున్నారు.

సూర్య నమస్కారములందు మఱియొక ముఖ్యమైన గుణము కలదు. క్రమమైన పై విచారణతో నూర్లకొలది విద్యార్థులను లేక విద్యార్థినులను ఏకకాలమందు గుంపుగఁ జేర్చి నమస్కారములఁ జేయించవచ్చును. ఇందువల్ల వారందరికిఁ గ్రమమైన నమస్కారములను జేయుట దృఢమగుటయే కాక సమయము కలసి వచ్చును. వారివారి వయస్సు, ఔన్నత్యము, లేక సామర్థ్యము, వీనికిఁ దగినట్లు నానా తరగతులుగ నేర్పఱచ వచ్చును.

ఈ విషయమందు సూర్య నమస్కారముల యంతటి యనుకూలముగ మఱి యే వ్యాయామము నుండదనుట ఔంధ సంస్థానములోని నానా పాఠశాలలయొక్క అయిదు సంవత్సరముల యనుభవముచేత మాకు స్థిరపడినది.

పండ్రెండవ అధ్యాయము.

ఆహారము మఱియు పద్ధతులు.

ఏలాటి యాహారము శ్రేష్ఠమైన దనుటను గుఱించి సామాన్యముగఁ దెలుపుటకుముందు యూరోపు మఱియు అమెరికా దేశస్థులలో నిపుణులైన కొందరి యభిప్రాయములను జదువరుల మనసునకు దెచ్చుట యుక్తమని తలంచుచున్నాను.

వైద్యశాస్త్రము మిక్కిలి వృద్ధికి వచ్చియుండియు నిప్పటి నీరోగముల తొందర భయంకరమై యున్నది. అందుచే మన యాహారము యోగ్యమై యుండినఁగాని రోగముల బాధ తప్పఁజాలదని యాధునిక వైద్యులైక కంఠ్యముతో నభిప్రాయ మిచ్చుచున్నారు. పూర్వమందు, తగినంత వేడిమిని, అనగా క్రియాశక్తిని కల్పించు నాహారము గ్రహించినఁ జాలునను భావన యుండినది. ఇపుడట్లు కాదు. ఆహారముయొక్క పరిమాణముకంటెను దాని గుణమే చాలా ముఖ్యమని నిర్ణయింపఁ బడినది. మంచి యాహారమనగా చాలాకాలము జీవించి యుండుటకును, ఆరోగ్యమునకును అత్యావశ్యకములైన వస్తువులు తనలోఁ గలిగియుండునదియే యని భావించవలెను. ఈయంశము ప్రాణివర్గముమీఁద నడిపియుండు ననేక ప్రయోగముల చేతను, మనుష్యులయొక్క స్వంతమైన యనుభవముచేతను స్థిరపఱచఁ బడినది.

(1) "విటమిన్, ఎ" లేక పెంపును గల్పించునట్టి పదార్థము.

ఇది పాలు, వెన్న, మీఁగడ, మఱియు గ్రుడ్లలోని పచ్చని పదార్థము, వీనియందుండును. మన మీవస్తువులను దగినన్నింటిని భుజించినట్లైన "విటమిన్ ఎ" మనకు హితమైన రూపముతో లభించును. ఈయాహారము చాలక పోయినయెడల బిడ్డలు కోమలముగఁ బెరుఁగవు. "కాడ్ లివర్ ఆయిల్" అను దానియం దిది యధికమై యుండఁబట్టి దాని కంత ప్రాశస్త్యము కలిగియున్నది.

"విటమిన్. బి"

ఇది చాలామట్టుకు, గోదుములు, బియ్యము, జవగోదుములు, మొదలగువాని పొట్టు, తవడు, వీనియందును, మొలకలందును విశేషించి యుండును. ఇప్పుడు మిల్లులతో పని నడుపుచుండుటచేత మొలక, తవడు, వెళ్లిపోవును గాన నీయమూల్యమైన వస్తువు మనకు దొరకక పోవును. సీమతక్కాళి పండు, (Tomatoes) పచ్చముల్లంగి, ఉల్లిగడ్డ, మొదలగు పసుపు కూరగాయలం దిది యధికమై యుండును.

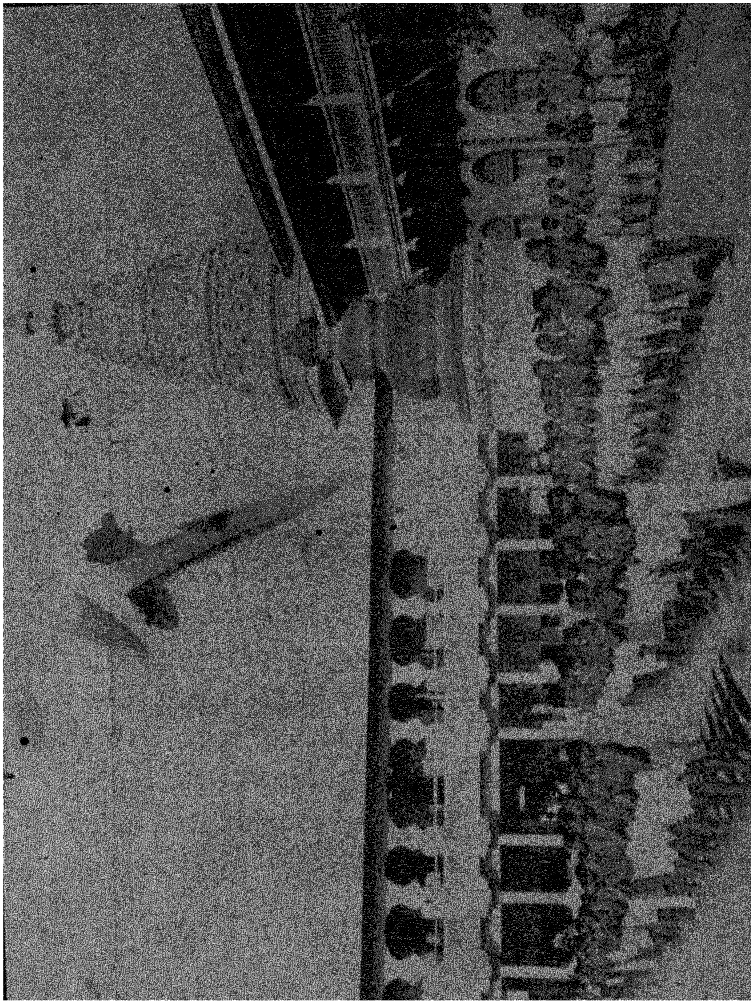
"విటమిన్ సి."

ఇది కూరాకులందును రసపుష్టములైన పండ్లు ఫలములందును మాత్రమే దొరకునట్లున్నది. "లెట్యూస్" కోసు, సీమతక్కాళిపండ్లు, (Tomatoes) ఉల్లిగడ్డ, "వాటర్ క్రెస్" నారింజ, ద్రాక్ష, మొదలగు వానియందిది దొరకును. కూరగాయలు పచ్చిగానె యుండవలెను. ఉడికించరాదు.

"విటమిన్ బి" మనకత్యావశ్యకమని చూపుటకుగాను డాక్టరు. బెల్ ఫ్రేజ్ గారు కొన్ని యుదాహరణము లిచ్చియున్నారు :-

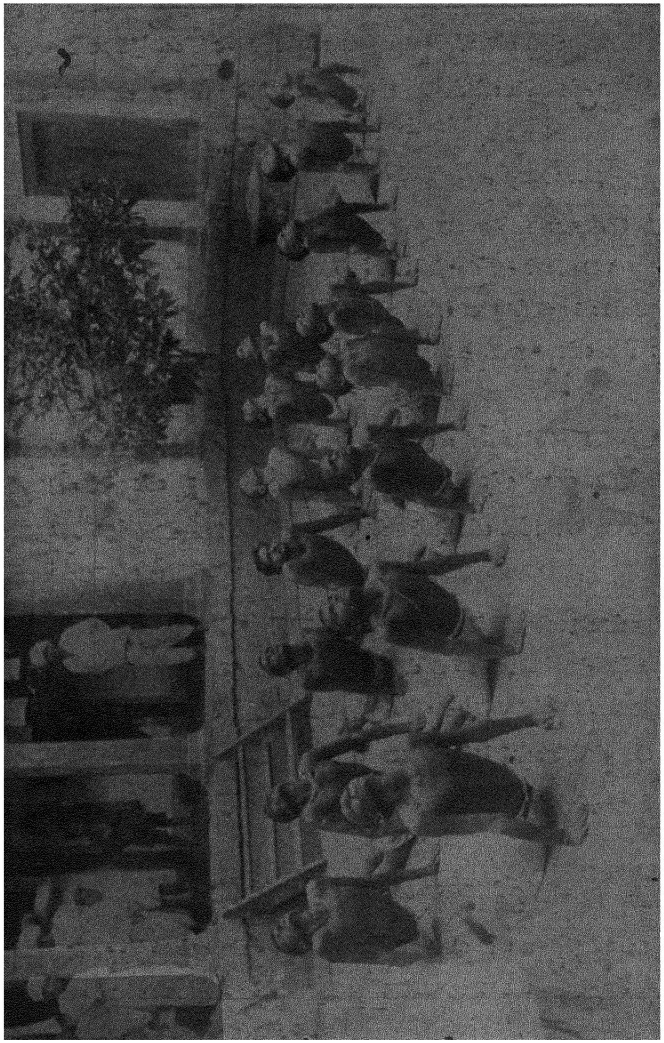
కడచిన మహాయుద్ధమందు డెన్మార్క్ దేశమువారికి మాంసాహారము దొరకకపోగా వారు పొట్టు, తవడు, చేరిన గోదుములు, ముడిబియ్యము. మఱియు "రై" (యూరోపుఖండముయొక్క ఉత్తర భాగమున రొట్టెల్లకై యుపయోగించు ధాన్యము) వీనిమీందనే జీవించవలసి వచ్చెను. పాలు, వెన్న, బంగాళాదుంప, (ఉరలగడ్డ) మఱియు కూరాకు, ఇవిమాత్రము తగినన్నియు దొరకుచుండెను. ఈ యాహారము నిర్బంధముగా గ్రహించవలసి వచ్చినందువల్ల వారిలో మరణములు 100కి 34 వంతున తగ్గిపోయినవి.

కడచిన యుద్ధమున మెసోపొటేమియా యందుండిన యింగ్లీషు సైనికులలో "బెం-బెం" అనురోగము విశేషముగ వ్యాపించెను. తెల్లపిండి, టిన్నులలో చేర్చియుంచి యుండిన (క్రొత్తకాని) మాంసము, మఱియు నితర ఆహార పదార్థములు, మత్రమే వారికివ్వఁబడుచుండెను. పాలు, గ్రుడ్లు, తాజాకూరగాయలు, పండ్లు ఫలములు మొదలగునవి వారికి దొరకుచుండలేదు. దైవవశముగ తెల్లపిండి ముగిసిపోయినది. ఇండ్లలో విసురురాళ్లతో తయారైన పిండే వారి



ఔంధ్ హైస్కూలు బాలురు నమస్కారము చేయువిధము.

ఔంధ్ హైస్కూలు బాలురు నమస్కారము చేయువిధము.



స్కూలు బాలుర వ్యాయామము చేయుచున్నారు.

కాహారము గావలసివచ్చెను. ఈపిండిలో ధాన్యపుపొట్టు, తవుడు, మొలకలు, సంపూర్ణముగఁ జేరియుండినందుచేత "విటమిన్ బి" యథేష్టముండినది. దీనిచే రోగము వ్యాపించక పోవడమేకాక రోగులు సైతము గుణమును బొందిరి ధాన్యములను పొట్టు, తవడు, చేరినట్లు ప్రయోగించుట శ్రేష్ఠమనుట కింతకంటె మంచియుదాహరణము వేరు కావలయునా ?

"విటమిన్ బి" విషయమై కోతులమీఁదను, ఇతర ప్రాణుల మీఁదను కొన్ని ప్రయోగములు నడపఁబడియున్నవి. ఈపదార్థములేని యాహారముమీఁదనే వానిని కొంతకాలముంచియుండగా వాని యారోగ్యము బలము తగ్గిపోయియుండి మఱలనదే యాహార పదార్థములనే పొట్టు, తవడు, వీనితో చేర్చియివ్వగా నవి మఱల తెప్పిఱించుకొని యెక్కువ పుష్టములగుటకు మొదలిడినవి

ఎక్కువగఁ దినుటను వదలుఁడు, మృత్యువు కతిరుల విషయమందొకనోరుండిన, మీఁపిపయమందు మూఁడునోళ్లుండుననుటను చక్కఁగ స్మృతియందుంచుకొనుఁడు

("ది టైమ్సు ఆప్ ఇండియా" గాంధాయి, 6 నవంబరు 1926).

సరియైన యాహారము.

సంపూర్ణమైన యారోగ్యము, శ్రేష్ఠమైన కార్యదక్షతయు, సామాన్యముగఁ జనులందరికిని లభించుటకుఁదగిన యుపాయము కనిపెట్టుట యిప్పుడత్యావశ్యకమై యున్నది

శరీరము, సర్వేంద్రియములు, మిక్కిలి సమర్పకమైన పద్ధతితో పనిచేయునట్లు జీవనస్థితుల నేర్పఱచవలెను. వీనిలో నాహారము, మఱియు నాహారపచనము, ఈవిషయముల కధికమైన దృష్టి యివ్వవలసియున్నది

ప్రకృతి నియమముల నుల్లంఘించినయెడల శిక్ష యెప్పటికిని తప్పదు సస్యాదులకును, పశుపక్ష్యాదులకును అన్వయించు నియమము లేఘనమైన మేధాశక్తిగలమనుష్యునకును అన్వయించును మనుష్యుఁడు తనబుద్ధిబలముచేత స్వతంత్రుఁడై తన పరిస్థితులను (తన్ను చుట్టుకొనియుండు వృద్ధికారణములను) అలక్ష్యము చేయుటవల్ల తనస్థితికే అపాయము తెచ్చుకొను సమయము తటస్థించినది,

మననగరములందు శిశువుల మరణసంఖ్య యపారమైయున్నది స్త్రీపురుషులలో నధిక భాగమువారు మిక్కిలి బలహీనులై యున్నారు. ఇటీవల పలువిధములైన రోగములు పుట్టుకొనియున్నవి. వీనికన్నిటిని కారణభూతమై మనజీవనక్రమం దేలాటి దోషముండవచ్చునని విచారము చేయుట యావశ్యకమై యున్నది.

ఇప్పటియ నారోగ్యము మఱియు దౌర్బల్యముల కన్నిటిని మనము సహజమైన యాహారమును వదలి నాలుకకు దాసులై యుండుటయే కారణమనుట యనేక పరిశోధనచే వ్యక్తమైనది. ఆవశ్యకమైన పరిమాణమునకంటె నధికముగ నాహారమును గ్రహించుచున్నాము. మననాగరికతయొక్క దోషముచేత రుచియైన పదార్థములను భోజనమున కొనగూర్చుకొనుచున్నాము. దీనిచే మనయావశ్యకతకంటె నధికమైన యాహారము మనపొట్టకుఁ బోయి చేరుచున్నది. తగినంత పచ్చియాహారము, క్రొత్త, లేక యెండిన, పండ్లు ఫలములు మఱియు, పాలు, వెన్న, పెరుఁగు, వీనిని భుజించిన మనశరీరమునకుఁ గావలసియుండు లవణములన్నియు నొదవును.

సామాన్యముగ బ్రతియొకరు నిప్పుడుపయోగించుచుండుదానికంటె నధికముగఁ బాలు, పచ్చికాయగూరలు, పండ్లు ఫలములు, వీని నుపయోగించుటలో నెక్కువ ఫలముగలదని నిశ్చయముగఁ జెప్పవచ్చును. వానిలో మనయభివృద్ధికిని ఆహారపచనమునకును ఆవశ్యకములైన సాధనవస్తువులు, లవణములు, మఱియు ఇనుము, ఇవి యుండును.

మాంసాహారముయొక్క అనావశ్యకత.

సస్యాహారులు మాంసాహారులకంటెను బలదార్ఢ్యములందుగాని శ్రమసహిష్ణుతయందుగాని తక్కువయైనవారుగారని నిస్సంశయముగ ననుభవమునకు వచ్చియున్నది.

మాంసాహారము వదలి పాలు, గ్రుడ్లు, మీఁగడ, ఈ పదార్థములతో జీవించియుండువాఁడు నిరపాయస్థితియందున్నాడు. ఇదిగాక మాంసమునకై యొకప్రాణిఁ జంపుట దూబరతిండి వ్యవహారమై యుండును. ఆవు తాను గ్రహించు నాహారము (మేపు) లో నూటికి 18 భాగములంత సారాంశమును క్షీరరూపముగ మనకు వెనుక కిచ్చు

చుండును. మాంసము సులభముగ జీర్ణించకుండుటయే కాక కొన్నివిష వస్తువులను బోఁబఱచుకొని యుండును. ప్రపంచమున మిక్కిలి ప్రజ్ఞావంతులు, పరోపకారులునై యుండినవారు సస్యాహారమును మాత్రమే గ్రహించుచుండిరి.

పచ్చళ్లను నిరంతర ముపయోగించవలెను. పచ్చియాహార వస్తువులందును, పచ్చళ్లయందును మనయారోగ్యమునకుఁ గావలసి యుండు సామగ్రులుండును.

(1) పాలు.

మనదైనందినమైన యాహారమందు నురుగుపాలెక్కువగ నుండవలెను. దానిని కాఁగఁజేసి గ్రహించుటంత గుణకారికాదు. ప్రతిభోజనమందును రెండుగిన్నెల శుభ్రమైన నురుగుపాలవశ్యముగఁ గ్రహించవలెను. మఱియు, పెరుఁగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, వీని భుజించుట చాలామంచిది.

(2) పండ్లు.

అరఁటిపండు, నారింజపండు, నిమ్మ, మామిడి, పిచ్చీసు, (Peach) ద్రాక్ష, అంజూరు, అనాస, జామ, పనస, మొదలగు పండ్లను ధారాళముగ నుపయోగించుట యారోగ్యకరమైనది.

(3) కాయలు.

బాదాము, ఖర్జూరము, కొబ్బెర, నేలసెనగ, కొండగోగు, జీడిపప్పు, మొదలగువానిని మితముగఁ దీసికొనవలెను. వీనిని వేఁపి కొంచము ఉప్పు మిశ్రముచేసిన మిక్కిలి హితముగానుండును.

(4) ధాన్యములు.

వడ్లనుండి పొట్టుమాత్రముదీసిన (ముడి) బియ్యము, పొట్టుతోఁ గూడిన గోధుమలు, సెనగలు, పెసలు, ఉద్దులు (మినుములు), అనుములు, కందులు, జొన్నలు, మొదలగువాని నుడకించిగాని, నీళ్లతో తడిపిగాని లేక పచ్చిగాగాని వారివారి జీర్ణశక్తికిఁ దగినట్లు తీసికొనవలెను.

(5) మొలకలెత్తినధాన్యములు.

మీది (4వ) ధాన్యములను మొలకలెత్తునట్లుచేసి యుపయోగించుటచేత నుత్తమ ఫలితాంశముకలదు.

మొలకలెత్తిన బటానీలు, ఉలువ, అనుములు, సెనగలు, పెసలు, ఉద్దులు, చన్నంగి (పిచ్చ) వడ్లు, ఉలువ, వీనిని దంచి ఉప్పు, కారము, వేసి కొబ్బెరతుఱుము, నీరుల్లికలిపి తినినయెడల రుచిగను పుష్టికరముగనుండును. శరీరారోగ్యమునకును, పెంపునకును ఆవశ్యకమైన సామగ్రులు లవణములు నీయాహారముచే లభించును.

(6) క్రొత్తకాయగూరలు.

పాలుముల్లంగి, కోసు, బెండకాయ, "కాలిప్లవర్" దోసకాయ, చక్రాంతికూర, పులిచింతాకు, గోంగుకూర, దంటుకూర, మెంతికూర, గోరుచిక్కుడుకాయ, బీర్ఱకాయ, పెద్దపత్రి, జనముకూర, సెనగకూర, కుసుమకూర, కొయ్యగూర, గుమ్మడికాయ, వీనినితఱిగి మసాలాదినుసులు కొబ్బెరతుఱుముచేర్చి తినుట మిక్కిలి యారోగ్యకరమైనది.

(7) కందమూలములు, పండ్లు.

ఉర్లగడ్డ, గెనుసు, ముల్లంగి, గుమ్మడికాయ, సొఱకాయ, పొట్లకాయ; వంకాయ, గోరుచిక్కుడుకాయ, లేతపనసకాయ, అరటికాయ, ఇవి యారోగ్యకరముగాను పుష్టికరముగాను ఉండును. వారివారి యపేక్షకును జీర్ణశక్తికిని తగినట్లు వీనిని ఉడికించిగాని, కాల్చిగాని, ఆవిరియందుంచిగాని, లేక పచ్చిగంగాని తినవచ్చును.

(8) రుచికరమైన పదార్థములు.

క్రొత్తగాను పచ్చగనూ ఉండి భుజించుట కనుకూలములైన కూరాకులను, పండ్లను, కందమూలములను, (ముల్లంగి, నీరుల్లి మొదలగునవి) తుఱిమి తడిపిన లేక మొలకలెత్తిన (పొట్టుతోఁగూడిన) ధాన్యముతోఁజేర్చి యుప్పు మొదలగునవికలిపి తినుటసైతము మిక్కిలి రుచికరముగ నుండును,

(9) పండ్లకుమాఱుగ నుపయోగించఁదగినవి.

ద్రాక్ష, మామిడిపండ్లు, నారింజపండ్లు, అంజూరుపండ్లు, మొదలగునవి యెల్లప్పుడు దొరకవు. అందుచేత, ఉద్దిపిండి యప్పడములు, వడియములు, మఱియు గుగ్గిళ్లు, మొదలగువానిని చేయించి తినుటచేత కొంతవఱకు పండ్లను తినినట్లగును.

(10) సీమ తక్కాళిపండు (Tomato).

సీమతక్కాళిపండు మిక్కిలి పుష్టికరమైనది. దీనిని చాలామంది యుపయోగించకుండుట మిక్కిలి శోచనీయమైనసంగతి. జనులభ్యాసబలముచేత దీనియందు రుచికల్పించుకొనవలెను. దీనియందు శరీరపుష్టికిని ఆరోగ్యమునకును ఆవశ్యకములైన లవణములు మొదలగునవి యెక్కువగానుండును. పచ్చిగంగాని. ఉడికించికాని దీనితో రుచికరమైన నానాపదార్థములను జేసికొనవచ్చును. ఇది చౌకగను అన్నిస్థలములందుఁ జిక్కునదిగనుండును. దీనిని వారివారి యిష్టానుసారము చక్కెరతోగాని, ఉప్పుతోగాని చేర్చి తినవచ్చును.

(11) గ్రుడ్లు.

గ్రుడ్లను లేక గ్రుడ్లలోనుండు పచ్చని పదార్థమును ఆక్షేపణ లేనివారు తినవచ్చును. పాలుకు బిమ్మట నిదే శ్రేష్ఠమైన యాహారము.

(12) చక్కెర.

శుద్ధిజేసిన (తెల్ల) చక్కెరను త్యజించుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. అనిర్వాహపక్షమునమాత్రము దీనినిమిక్కిలి మితముగనుపయోగించవచ్చును. దీనికంటెను శుద్ధిజేయని చక్కెరనుగాని తేనెగాని యుపయోగించుట మంచిది.

ఆరోగ్యనియమము.

ఎఫ్. సి. హాడక్‌గారు "పవర్ ఆఫ్ విల్. (సంకల్పశక్తి)" అను తమపుస్తకమందు "ఆహారమును మనదేహప్రకృతికిని, మనము చేయుపనికిని తగినట్టు క్రమపఱచుకొనవలయును. పరిశుద్ధమైన నీరు ధారాళముగఁ ద్రాగవలయును. తగినంత గాఢనిద్ర వచ్చునట్లు చేసికొనుటయేకాక నిద్రించునపుడు నిర్మలమైన గాలి యథేష్టముగనుండునట్లు ఏర్పఱచుకొనవలయును. అనేకులు నీరును మిక్కిలి కొద్దిగ

త్రాగుదురు. వారి పడక గదులలో గాలి బొత్తిగ లేకపోవునని చెప్పవచ్చును, అట్టివారు క్రమమైనపద్ధతి నేర్పఱచు కొనవలయును. స్నాయువులు బలహీనములు కాకుండునట్లును, శ్వాసకోసముల చుఱుకుఁదనముచేత రక్తము పరిశుద్ధమగునట్లును తగినంత వ్యాయామము తీసికొనవలయును’’ అని చెప్పియున్నారు.

ఉపవాసము చేయుట.

సరియైన యాహారము నేర్పఱచుకొనుటయందును, దానిని మితముగ సేవించుటయందును మనమెంతో జాగరూకులై యుండినను మనమౌఢ్యముచేతనో లేక అభ్యాస బలముచేతనో చెడ్డ యాహారములు పానములు మనకడుపునకుఁ దప్పక చేరుచుండును. వీని ఫలితాంశములను నివారించుటకై యుపవాస మత్యావశ్యకమై యుండును.

చుఱుకైన యాఁకలితోఁచినగాని భుజించకుండుట శ్రేష్ఠమైన యుపాయమైయున్నది. ఆఁకలి తోఁచకుండుట, మన జీర్ణేంద్రియముల కెక్కువ పనిని కలిగించఁ గూడదనుటకై ప్రకృతి యిచ్చు యెచ్చరికయై యున్నది. వారమునకు లేక పక్షమున కొకతూరి యేమాత్రమైనను దినకపస్తుండుట మిక్కిలి మంచిది. అందుకై యొక దినమును క్లృప్తము చేసికొనవలయును.

నానామతస్థులు ఉపవాస వ్రతమునకై కొన్నిదినములను వ్యవస్థ చేసికొనియుందురు :—ఉదాహరణము. లెంటు, రంజాన్, ఏకాదశి, మొదలగునవి.

కొందరు పూర్తిగ నుపవాసము చేయుటలో కొంచెము నీరుతప్ప మఱియేదానిని తీసికొనరుగాని కొన్ని దినములలో నారింజపండు రసమునుగాని లేక రెండు అథవా మూడు నారింజ పండ్లనేగాని తీసికొందురు. కొందరు రెండు భోజనముల సమయములలోను ఒక్కొక పండులాగున తీసికొనుచుందురు. నారింజపండు పైపొట్టు మాత్రము తీసివైచి లోపలి తోలమీది గుజురుసైతము తినుటచేత నాహారనాళము శుద్ధమగును. పైపట్టును విత్తనములనుసైతము తినుటచే గుణముగలదు. ఉపవాస దినములలో దినము 1-కి మూడావర్తులు ఒక్కొక లోటా మజ్జిగ త్రాగుట మంచిది. దీనినుండి జఠరము, ఆహారనాళము పరిశుద్ధమగును. మఱియు నుపవాసముచే గల్లు తొందర తగ్గును. నీటిలో

కొంచెము తేనెవేసి త్రాగుటచేత నాఁకలి తోఁచకుండుటయే కాక యెక్కువ కార్యశక్తిగలుగును. మఱియు దీనిని త్రాగుటచేత మీకుపవాసముండినట్లే తోఁచకుండును.

1926 సంవత్సరం అక్టోబరు నెల ‘‘ఫిజికల్ కల్చరు’’ అను మాసపత్రికలో బెర్నార్, మ్యాక్, ఫ్యాడన్ గారు ‘‘మితిమీరి యాహారమును గ్రహించువారు అకాల మరణమునకు గుఱియగుదురు. శరీరములోని యన్ని యింద్రియములకు నవచైతన్యమును గల్పించునది యుపవాసమువంటిది మఱేదియు నుండదు. దొంగయాకలికి దాసులు కాకుఁడు. వివేచనచే నపుడపు డుపవాసము చేయుచుండినయెడల పూర్వీకులవలె మనముసైతము బహుకాలము జీవించగలము.

కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలగు నుద్రేకపదార్థములు మిక్కిలి హానికరములైనవి. వానిని చాలాకాల ముపయోగించుటచేత వానిలోని విషపదార్థములు జీర్ణేంద్రియములకుఁ జేరి యాయింద్రియములనేకాక నరమండలములన్నింటిని చెడిపి నానారోగముల కవకాశమును గల్పించును. ఈపద్ధతియొక్క దుష్ఫలములు ముందు మన సంతతికిని వ్యాపించక తప్పదు.

శ్రద్ధగల్గి ప్రయత్నించు వారెట్టి దురభ్యాసముల నైనను జయించగలరు. మనస్సులోని దురాశలను దూరీకరించుటే దీనికి శ్రేష్ఠమైన మార్గము.

కడపటి యెచ్చరిక.

ఆరోగ్యము, కార్యదక్షత, మఱియు దీర్ఘాయుస్సు వీనిని బొందవలెననుటయే మాయుద్దేశ్యము. స్నాయువులను విశేషముగ బలిపించి ప్రఖ్యాతులు కావలెనను నభిలాష మాకులేదు. అందుచేత ఎన్ని నమస్కారములు సాధ్యములు, ఎట్టియాహారమును భుజించవలెను, మఱియు నెంత భుజించవలెను, ఎంతపని చేయవచ్చును, ఎంతకాలము వఱకు వినోదము, ఎంతకాలము విశ్రాంతిని బొందవలెను. ఈయంశములను మీలో మీరే విచారించుకొని నిర్ధరించుకొనవలయును.

పని, మఱియు విశ్రాంతి, నిద్ర మఱియు జాగ్రత్త, ఆహారము మఱియూ వ్యాయామము, అనునివి పరస్పరముగానే యేపరిమితి ననుసరించి యుండవలెననుటను వారికివారే స్వానుభవముచేత వ్యవస్థ చేసికొనవలసియున్నది. ఇది పరోపదేశముచేత సాధ్యమగునదికాదు.

"ఉపదేశ క్రమోలోకే వ్యవస్థా మాత్రపాలనమ్।
జ్ఞప్తేస్తుకారణంశుద్ధా శిష్యప్రజ్ఞైవ కేవలా॥" (యోగవాసిష్ఠము).

"ఏమనుష్యుఁడు తన యాహారములను వ్యాయామమునను, కార్యములను, విరామములను, నిద్రాకాలమును జాగ్రత్కాలమును క్రమముగ వ్యవస్థచేసికొనియుండునో అట్టివాఁడు దుఃఖమును జయించును" అను అర్థముతో భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణమూర్తి "యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్యకర్మసు। యుక్తస్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా" అని చెప్పియున్నాఁడు.

ఆరోగ్యమునకుగల (ద్రవ్యరూపమైన) వెల.

పనివారి యనారోగ్యమువల్ల కృషివాణిజ్యములు క్రమముగ జరగక సంవత్సరం 1కి ఎన్ని రూపాయలు నష్టమగుచున్న వనుటను లెక్కించుట కష్టమై యున్నది. అపారమైన నష్టమేకాక ఆయా కుటుంబములు సైతము మిక్కిలి తొందరలకుఁ జిక్కి నొప్పి పడుచున్నారు. అందువల్ల జనుల దేహదార్ఢ్యమును, సంపాదనశక్తిని, వృద్ధిచేయుటకుఁగాను శాస్త్రీయమైన మఱియుఁ గ్రమమైన వ్యాయామమును గల్పించుట యుక్తమై యున్నది. అట్టి వ్యాయామము సమస్తులకు నంగీకరింపఁ దగినదిగాను అనుకూలముగను ఉండవలసినట్లైన నీక్రింది లక్షణములు దానియందుండవలెను.

(1) ముసలివారుగాని, బాలురుగాని, స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని, అనుష్ఠించుట కనుకూలమై యుండవలెను.

(2) ఒక్కొకరుగాని, అనేకులు చేరిగాని, చేయునట్లుండవలెను.

(3) బయలుప్రదేశమందుగాని, యింట్లయందు గాని, చేయుట కనుకూలించునదిగామై యుండవలెను.

(4) పగటియందుగాని, రాత్రికాలమందుగాని, చేయునట్లుండవలెను.

(5) సంవత్సరము పొడుగునను అన్నికాలములందును అనుకూలించునట్లుండవలెను.

(6) ఇతరుల, లేక ఇతరోపకరణముల, సహాయములేకనే చేయునట్లుండవలెను.

(7) ముందుగా సిద్ధపఱచుకొనవలసిన సామగ్రి యేదియు నుండరాదు.

(8) ద్రవ్య వ్యయములేనిదిగ నుండవలెను.

(9) ఉత్తమ ఫలదాయకమై యుండవలెను.

పై నిబంధన లన్నిటికిని లోఁబడియుండునది "సూర్య నమస్కారములు" తప్ప మఱేదియు నుండదు. అందుచే నీ వ్యాయామమును అన్ని స్కూళ్లయందును కాలేజుల యందును ప్రచారమునకు తేవలయునని నొక్కి వక్కాణించుచున్నాము.

పదునాల్గవ యధ్యాయము.

ఉపసంహారము.

లాహోరు "వేదిక్ మ్యాగజీన్" అను పత్రికలోని 1927 సంవత్సరం సెప్టంబరు నెల సంచికలో "జీవమానముయొక్క ప్రత్యాశ" యను నొక లేఖనమును డాక్టరు రాధాకృష్ణ, ఎం. బి. బి, ఎస్, గారు ప్రకటించి యున్నారు. దానినుండి కొన్ని యంశములను వాచకుల గమనమునకు తెచ్చుటకు కోరుచున్నాము.

"ఇండియా దేశపు జనుల యాయుః పరిమాణమును పెంచుటకై సూచింపఁబడియుండు సదుపాయములు.

"ఈ యుపాయములను పర్యాలోచించుటకు ముందు ఆయుర్దాయమును పెంచుట యంత యావశ్యకమా? యనుటను విచారించుట యుక్తమై యున్నది. పని యధికమైనకొలది యాయుస్సు క్షీణించుననియు, మితిమీఱి పని చేయుటతో దీర్ఘకాలము జీవించియుండుట సాధ్యము కాదనియు, అవి పరస్పర విరుద్ధములనియు డాక్టరు సిల్వెస్టర్ గ్రాహాంగారు భావించుచున్నారు. అయినను అధునికులైన వ్యాయామశాస్త్ర నిపుణు లీయభిప్రాయము నంగీకరించరు. మన యాహార వ్యవహారములు యుక్తముగ నుండినట్లైన మనము నిరంతరము పని చేయుచుండినను మన యాయుః ప్రమాణమున కెంతమాత్రమైన

ను న్యూనత గలుగదని వారు నిర్వివాదములైన నిదర్శనము లిచ్చుచున్నారు. మఱియు నీక్రింది కారణములకై దీర్ఘాయు వత్యావశ్యకమై యుండును:—

(1) "వార్ధకముననే లభించఁదగిన సుఖసంతోషముల ననుభవించుటకై యుపయోగించునట్టి ఆరోగ్యముతోఁ గూడిన ముదిమి నిజమైన వరప్రసాదమై యుండును.

(2) లోకదృష్టిచేఁ జూచినట్లైన 80 సంవత్సరముల వయస్సుగల మేధావియైన ముసలివాఁడు తన దేశమున కొక యమూల్యమైన సంపదవలె నుండును. అతఁ డపారమైన తాకికానుభవమును బొంది యుండును. మఱియు దురాశ, మఱియు దురహంకారమునకుఁ దూరుఁడై యుండును. అందుచే నతఁడు మంత్రాలోచకుఁడుగాను, న్యాయాధిపతిగాను ఉండి తన దేశమునకు గొప్ప మేలుజేయ నెఱిఁగియుండును. 40 వయస్సున నున్నప్పు డతనినుండి యగుచుండిన ప్రయోజనమునకంటెను 80 సంవత్సరముల వయస్సున నెక్కువ ప్రయోజనమగును. అదిగాక అదేస్థితులందేయుండు 40 సంవత్సరముల వయస్సుగల యిద్దరికంటెను 80 సంవత్సరములు వయస్సుగల యొకనిచేతనే యెక్కువ ప్రయోజనము గలదు. "ఆరోగ్యవంతులైన 50 సంవత్సరముల మీది ముసలివారి మరణము ఆదేశమునకే గొప్పనష్ట" మను వచనము మిగుల సత్యమైనది. అయినను, మేధాశక్తినంతను బోగొట్టుకొని యేపని చేయుటకైనను శక్తిలేక యూరక చిరకాలము జీవించియుండుట మిక్కిలి నిరర్థకము. ప్రజ్ఞాబలమును శ్రమ సహిష్ణుతను భద్ర పఱచుకొని బహుకాలము జీవించి యుండుటకుగాను ఈక్రింది నియమములు సూచింపఁబడి యున్నవి.

నియమములు.

1. బ్రహ్మచర్యము మఱియు వివాహ సంస్కరణము.
2. అంగసాధనము మఱియు కార్యగౌరవము. అనగా కర్తవ్యముయొక్క ఘనత.
3. ఆహార వ్యవహారములను మిక్కిలి మితముగ నుంచుకొని యారోగ్య నియమముల ననుసరించియుండు జీవనము.

ప్రతి వ్యక్తికి.

4. నైర్మల్య పరిజ్ఞానము.
5. మానసికారోగ్యముఁ శాంతత, మఱియు తన మంచి ప్రయత్నముచేత మేలు అవశ్యముగ దొరకునను నమ్మకము. (శుభదృష్టి)
6. శిశువులు, మఱియు తల్లుల హితచింతనము.

జనసమాజమునకై

7. వాసస్థానముల పరిశుద్ధి, మఱియు అంటుజాడ్యముల నివారణము. వీని యేర్పాట్లు.

మీఁదఁ జూపియుండు నానా నియమములను విశదముగాఁ దెలుపవలెనన్న నొక్కొకటికిని వేఱువేఱుగ నొక్కొక లేఖనమే వ్రాయవలసి వచ్చును. ఆయుర్దాయమును బెంచను సమ్మతుల (సలహాల) నిచ్చుటకై యమేరికా ఖండమున నొక సభ యేర్పఱచఁబడెను. మిక్కిలి జాగరూకతతో నేర్పఱచుకొనఁబడిన నూర్గురు వైద్యశిఖామణులు దానికి సభికులై యుండిరి. ప్రపంచములోని జనవర్గములో వేఱువేఱుగ నొక్కొకరును అనుసరించి నడుచుటకుగాను వారందురు ఏకీభవించి యిచ్చియుండు సలహాల నీక్రింద నిరూపించియున్నాము.

ఎ—గాలి.

1. మీరు పయోగించు ప్రతి యొక గదియందును చక్కగ గాలి యాడుచుండునట్లు చూచుకొనవలయును.

2. లఘువుగను, వదులుగను, గాలి ప్రవేశించుటకుఁ దగిన సూక్ష్మరంధ్రములు గలవిగను ఉండు దుస్తులను ధరించవలెను.

3. వ్యాయామము బయళ్లైన పనిచేయుట. మఱియు వినోదములు.

4. సాధ్యమైనయెడల బయలున పడుకొనుట. (నిద్రించుట)

5. సంపూర్ణములైన శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు.

బి. ఆహారము.

6. మితమైన యాహారము. క్లుప్తమైన తూకము.

7. మాంసమును గ్రుడ్లను మిక్కిలి కొద్దిగ గ్రహించవలెను.

8. మీ యాహారమందు కొన్ని గట్టి పదార్థములును, కొన్ని స్థూలపదార్థములును కొన్ని పచ్చి (ఉడికించని) పదార్థములును చేరి యుండవలెను.

9. నిదానముగ భోజనము చేయవలెను.

సి. విషములు.

10. విసర్జనములు సంపూర్ణముగను, క్రమముగను తప్పక జరుగుచుండవలెను.

11. నిలచునపుడుగాని కూర్చొని యుండునపుడుగాని నడుచుచుండునపుడు గాని కొంచెమైనను వంగక వెన్నెముకను చక్కగ నిలిపి యుండవలెను.

12. విషవస్తువులుగాని అంటు రోగముల సంబంధముగాని శరీరమునకుఁ జేరకుండునట్లు ఎచ్చరికతో నుండవలెను.

13. పండ్లు, పంటిచిగుళ్లు, మఱియు నాలుక వీనిని నిర్మలముగ నుంచవలెను.

డి. చుఱుకుఁదనము

14. పని, ఆట, విశ్రాంతి, మఱియు నిద్ర వీనియందు మితముగ నుండవలెను.

15. ఎల్లప్పుడును శాంతచిత్తులై యుండవలెను.

"కృతకము (కృత్రిమము)గాక స్వాభావికమై యుండవలెను.

మఱియు కష్టముగాక సులభసాధ్యమై యుండవలెను. అను నీయుద్దేశ్యముల చేతనే మీఁద జెప్పిన నియమము లేర్పఱచబడి యున్నవి. వాని ననుసరించి నడుచుటచేత,

1. రానురాను క్షీణించుట, మరణము, అను నీరెండును దూరమగును.

2. ప్రతి యొకనియొక్కయు, దేశముయొక్కయు హీనస్థితి నివారింపఁబడును.

మఱియు

రోగాదులు కలుగకుండునట్లగును.

మా సూర్యనమస్కారములు మిక్కిలి స్వాభావికమైనవిగాను సులభమైనవిగాను ఉండుననుట మీదఁ జెప్పిన నియమములను జాగ్రత్తతో బరిశీలించినయెడల వ్యక్తముగాక మానదని నమ్ముచున్నాము. అట్లు నమస్కారములను జేయుటకుఁ దోడుఁగ నాహారము, మఱియు ననాహారము, అనగా ఉపవాసము వీనిని క్రమపఱచు కొన్నయెడల మీది మూడు ఫలితాంశములు లభించుటలో నేలాటిసంశయము లేదు.

మా వాచకమహాశయులు స్త్రీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, బాలురు, బలాఢ్యులు, బలహీనులు, ఇదివరలోఁ జెప్పియుండునట్లు యథాక్రమముగ సూర్య నమస్కారములను మఱియు నాహార నియమములను అవలంబించిన పక్షమున తమ స్వాంతమునకు మాత్రమే కాక తమ సమాజమునకును ఆయురారోగ్యైశ్వర్యాదులు లభించునట్లు భద్రపఱచుకొనుటలో నేలాటి సంశయ ముండదు.

సంపూర్ణము,

శుక్లయజుశ్శాఖకు జేరినవారుచ్చరించు బీజాక్షరములు మఱియు వేదమంత్రముతోఁగూడిన సూర్యనమస్కారములు.

ఆచమ్యప్రాణానాయమ్య॥ తిథిర్విష్ణుస్తథావారో నక్షత్రం విష్ణురేవచ । యోగశ్చకరణం విష్ణుస్సర్వం విష్ణుమయంజగత్॥ అద్యపూర్వోచ్చరితైవంగుణవిశేషణవిశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమాత్మనః శ్రుతిస్మృతిపురాణోక్తఫలప్రాప్త్యర్థం శ్రీసవితృనామక సూర్యనారాయణ దేవతాప్రీత్యర్థంచ శ్రీహంసకల్పోక్తవిధినాయథాశక్తి సూర్యనమస్కారాఖ్యం కర్మకరిష్యే॥ అథధ్యానం॥ ధ్యేయస్సదాసవితృమండలమధ్యవర్తీనారాయణ స్సరసిజాసనసన్నివిష్టః॥ కేయూరవాన్ మకరకుణ్డలవాన్ కిరీటీహారీహిరణ్మయవపుర్ధృతశఙ్ఖచక్రః॥

1. ఓం హ్రాం హంసశ్శుచిషత్ ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం వసురన్తరిక్షసత్ ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హ్రూం హోతా వేదిషత్ ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం అతిథిర్దురోణసత్ ఓం హ్రైం భానవేనమః
5. ఓం హ్రౌం నృషత్ ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రః వరసత్ ఓం హ్రః పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం ఋతసత్ ఓంహ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం వ్యోమసత్ ఓంహ్రీం మరీచయేనమః
9. ఓం హ్రూం అబ్జాగోజాః ఓంహ్రూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం ఋతజా అద్రిజాః ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం ఋతం ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః బృహత్ ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం హంసశ్శుచిషద్వసురన్తరిక్షసత్ ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం హోతావేదిషదతిథిర్దురోణసత్ ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాం నమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః నృషద్వరసత్ ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాంనమః

16. ఓం హ్రాం హ్రీం ఋతసద్వ్యోమసత్ ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాంనమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం అబ్జాగోజా ఋతజా అద్రిజాః ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః ఋతం బృహత్ ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరా భ్యాంనమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హంసశ్శుచిషద్వసురన్తరిక్షసద్ధోతా వేదిషదతిథిర్దురోణసత్ ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్రరవిసూర్యభానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం నృషద్వరసదృతసద్వ్యోమసత్ ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూషహిరణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః అబ్జాగోజాఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్ ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః

22-24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హంసశ్శుచిషద్వసురంతరిక్షసద్ధోతా వేదిషదతిథిర్దురోణసత్ । నృషద్వరసదృతసద్వ్యోమసదబ్జాగోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవిసూర్యభానుఖగపూషహిరణ్యగర్భమరీచ్యాదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమఃఇతిత్రిః॥

25. ఓం శ్రీసవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః

ఆదిత్యస్యనమస్కారాన్ యేకుర్వన్తిదినేదినే।
జన్మాంతరసహస్రేషు దారిద్ర్యంనోపజాయతే॥ ౧॥
నమోధర్మవిధానాయనమస్తే కృతసాక్షిణే ।

నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయనమోనమః॥ ౨॥
అకాలమృత్యుహరణం సర్వవ్యాధినివారణమ్ ।
సూర్యపాదోదకం తీర్థం జఠరేధారయామ్యహమ్॥ 3॥
(ఇతి తీర్థం గృహీత్వా ఆచమనంకుర్యాత్)

అథ త్ర్యృచకల్ప నమస్కారాః.

ఆచమ్యప్రాణానాయమ్య । **మమాత్మన**శ్శ్రుతిస్మృతి పురాణోక్తఫలప్రాప్త్యర్థం శ్రీసవితృనామకసూర్యనారాయణప్రీత్యర్థం త్ర్యృచకల్పవిధినాసూర్యనమస్కారాఖ్యం కర్మకరిష్యే॥ (పాత్రేజలంగృహీత్వాతన్మధ్యేగంధాక్షతపుష్పాణిక్షిప్త్వా) ॥ ధ్యేయస్సదాసవితృమణ్డలమధ్యవర్తీనారాయణస్సరసిజాసనసన్నివిష్టః । కేయూరవాన్ మకరకుణ్డలవాన్ కిరీటీ హారీహిరణ్మయవపుర్ధృతశఙ్ఖచక్రః॥ (ఇతిధ్యాత్వా)

1. ఓం హ్రాం ఉద్యన్నద్యమిత్రమహః హ్రాం ఓం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం ఆరోహన్నుత్తరాందివం హ్రీం ఓం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం హృద్రోగం మమసూర్య హ్రూం ఓం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం హరిమాణంచనాశయ హ్రైంఓంభానవేనమః
5. ఓం హ్రౌం శుకేషుమే హరిమాణం హ్రౌం ఓం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః రోపణాకాసుదధ్మసిహ్రః ఓం పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం అథోహారిద్రవేషుమే హ్రాం ఓం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం హరిమాణం నిదధ్మసి హ్రీం ఓం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఉదగాదయమాదిత్యః హ్రూం ఓం ఆదిత్యాయనమః

10. ఓం హ్రైం విశ్వేనసహసాసహ హ్రైం ఓం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్ హ్రౌం ఓం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః మో అహం ద్విషతే రథం హ్రః ఓం భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం ఉద్యన్నద్యమిత్రమహ ఆరోహన్నుత్తరాదివం హ్రాం హ్రీం ఓం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. హ్రూం హ్రైం హృద్రోగం మమసూర్యహరిమాణంచ నాశయ హ్రూం హ్రైం ఓం సూర్యభానుభ్యాంనమః
15. హ్రౌం హ్రః శుకేషు మేహరిమాణం రోపణాకాసుదధ్మసి హ్రౌం హ్రః ఓం ఖగపూషభ్యాంనమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం అథోహారిద్రవేషుమేహరి మాణంనిదధ్మసి హ్రాం హ్రీం ఓం హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాంనమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఉదగాదయమాదిత్యోవిశ్వేనసహసా సహ హ్రూం హ్రైం ఓం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్మో అహం ద్విషతే రథం హ్రౌం హ్రః ఓం అర్కభాస్కరాభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం ఉద్యన్నద్యమిత్రమహ ఆరోహన్నుత్తరాందివం హృద్రోగం మమసూర్యహరిమాణంచ నాశయ హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం ఓం మిత్రరవిసూర్యభానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం శుకేషుమే హరిమాణం రోపణాకాసు దధ్మసి అథోహారిద్రవేషుమేహరిమాణం ని దధ్మసి హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఓం ఖగపూష. హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః

21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఉదగాదయమాదిత్యో
విశ్వేనసహసా సహ ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్
మో అహం ద్విషతే రథం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం
హ్రః ఓం ఆదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః

22-24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హ్రాం
హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఉద్యన్నద్యమిత్ర
మహ ఆరోహన్నుత్తరాందివం హృద్రోగం మమసూ
ర్యహరి మాణంచనాశయ॥ శుకేషుమే హరిమాణం
రోపణాకాసు దధ్మసి అథోహారిద్రవేషుమె హరిమా
ణం నిదధ్మసి॥ ఉదగాదయమాదిత్యోవిశ్వేన సహసా
సహ ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్మో అహం ద్విష
తేరథం॥ హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః
హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం మిత్ర
రవి సూర్యభానుఖగపూషహిరణ్యగర్భమరీచ్యాదిత్య
సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః॥ ఇతిత్రిః॥

ఓం సవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః
ఆదిత్యస్యనమస్కారాన్ యేకుర్వంతి దినేదినే।
జన్మాంతరసహస్రేషు దారిద్ర్యం నోపజాయతే॥౧॥
నమోధర్మవిధానాయ నమస్తేకృతసాక్షిణే।
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయనమోనమః
అనేన త్ర్యృచకల్పసూర్యనమస్కారాఖ్యకర్మణాభగవాన్
శ్రీసవితృనామకః సూర్యనారాయణః ప్రీయతామ్।
అకాలమృత్యుహరణం సర్వవ్యాధి వినాశనమ్।
సూర్యపాదోదకం తీర్థం జఠరేధారయామ్యహమ్।
ఇతి తీర్థం గృహీత్వా ఆచమనం కుర్యాత్

సంపూర్ణమ్.

శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు.

శుద్ధాశుద్ధ పత్రిక.

పుట	పఙ్క్తి	అశుద్ధము	శుద్ధము
2	13	సౌహ	సాహ
3	7	స్వ	స్వా
6	8	ప్రారం	ప్రారం
6	26	చ్య	చసా
6	9	చేయుదుంట	చేయుచుండుట
9	9	పీల్చుము	పీల్చి
12	28	మీనఖండము	మీఁగాలు
13	27	జేతులు	చేతులు
15	30	ఏవిధ	నేవిధ
18	4	మార్లు	మాల్లు
18	23	వై	వగును.
22	23	రేభో	రేభ్యో
25	7	స్తై	మై
25	28	నలెసై	పలెసై
28	3	వఱచు	పఱచు
29	19	శ్వాశో	శ్వాసో
29	24	విథము	విధము
29	27	పను	కను
33	13	మొద	మొదట
34	7	సీతపు	శీతపు
34	10	హృకయ	హృదయ
35	3	మత	తమ
35	15	జనులకు ఎక్కువ	ఎక్కువ
37	16	డెలసి	డెలిసి
57	9	దార్ఢ్యములు	దార్ఢ్యములు
62	23	దార్డ్వ	దార్ఢ్యి
66	1	నని చెప్ప	నని గూడచెప్ప
67	29	గానేయే	గా నేయే
69	7	నూళ్ల	నూర్కాళ్ల
70	18	మీది ముసలి	మీది వయస్సుగల ముసలి

The "Leader" (Allahabad), Saturday, April 7, 1928.

"SURYA NAMASKARS"

At a time when the question of Physical Culture is receiving increasing attention, the publication of a Book like "Surya Namaskars" by the cultured Chief of Aundh, will be specially welcomed.

Every Namaskar is concerned with the following eight parts of the body: forehead, chest, legs and feet, arms and hands, knees, eight vocal organs and mind and will. The book contains directions for the performance of Namaskars which are accompanied with helpful illustrations. The Author has given a scientific explanation of how the various exercises and the utterance of the Beeja Mantras develop and strengthen different parts and organs of the body and purify the system. This portion of the book will be found of absorbing interest. The Chief of Aundh testifies to the benefit he has derived from this ancient system of exercise which costs nothing and is easy to practise. This exercise is beneficial to women also. He has introduced it in the schools of his State. One of the chief merits of Surya Namaskar is, he observes, that it is best adapted to group exercise or exercise *en masse*."

"*The Times of India*", (*Bombay*) *June* 8, 1928.

"Surya Namaskars,"
by Balasaheb Pant Prathinidhi, B.A. Chief of Aundh.

(R. K. Kirlosker, Aundh) Re. 1.

The Chief of Aundh is an enthusiastic physical culturist and he claims for the system described in this pamphlet the double advantage of providing the best and cheapest exercise, (for it is only one exercise in six movements) in the whole world. He attributes to this exercise, practised in conjunction with the repition of certain "mantras," the enviable health he has enjoyed since 1908, when he began to do Surya Namaskar.

Perhaps he is right and his wonderful health is due to Namaskar cum Mantras, perhaps it is due to the rigorously Spartan regimen (described on pp. 52-55) observed by him. Anyway the Surya Namaskara, which is akin to the "zor" or "dand"

so dear to the Indian Pahilvan, costs nothing, and we are assured by the Chief Saheb that it can have not the slightest deleterious effect even on the very old and infirm.

There is no doubt that the Chief Saheb at 60 and his publisher at 70 show in their photographs results that ought to put the most despairing valetudinarian in search of health on the tract of this panacea so firmly believed in, and prescribed in this book in detail, by the Chief of Aundh.

The object of all educational institutions has been mainly to endow students with intellectual efficiency to serve their King and Country. But how far the educational department has succeeded in this, I leave the intelligent reader to judge.

Efficiency to serve the King and the Country cannot be attained without lasting vigorous health and strength. Has any institution, private or public, thought of this in imparting so called liberal education to its students? Does any school or college today keep this goal in view in training its scholars?

Almost every school or college has facilities for bodily exercise. But statistics and experience show that all the students do not take an active part in exercise or sport. Many a black sheep is found to shirk with impunity. But even if all of them do come forward it is practically impossible for any institution to afford sufficient room or space for them all to train physically.

In the wet season especially when vigorous bodily exercise is very necessary to keep one fit, no school or college can provide enough ground for all the students to exercise. A gymnasium, if any, can at best afford space for a few scholars only.

Suppose a school or college is attended by, say four or five hundred boys and girls. And there are many like this. Can it provide suitable and sufficient room for engaging all the students simultaneously in any sport or game? Can it supply them all with apparatus or outfit? Can it provide them all with tennis, cricket, football or hockey grounds?

But the question of room presents no difficulty whatsoever in the case of Surya Namaskar exercise. The rooms and verandahs of the building will provide enough space for all the scholars to perform Surya Namaskars at the same hour and throughout the whole year.

We admit that almost all systems of physical exercise are in some way useful. But almost all writers and critics miss our main point. The main point we want to emphasise is that along with a variety of games and sports according to taste, means and circumstances, there must be a compulsory exercise like the Surya Namaskar which can be done individually or *en masse* all the year round, in order to lay a real and lasting foundation of normal general health and strength.

Normal all round health and strength thus acquired and retained will enable one to render a better account of himself not only in any sport or game but in every day life as well.

I submit therefore, that of all the physical exercises Surya Namaskar stands first and foremost in endowing the performer with Health, Efficiency and Longevity.

From : Rao Bahadur M. Shama Rao, M.A.
Retired Inspector-General of Education in Mysore,
BANGALORE,

CHAMARAJPET, BANGALORE,
25th May, 1928.

My dear Sir,

I thank you for the copy of your Kannada translation of "Surya Namaskara" by the Chief of Aundh. I am glad to say that your translation is exceedingly clear and simple. The merit of the work lies in its combination of devotion and physical culture. As such the book ought to appeal to all people, both Hindus as well as others.

Yours truly,
(Sd.) M. Shama Rao.

To
S. N. Simha, Esq.,
MALLESWARAM P.O., BANGALORE CITY.

"Surya Namaskar" has been favourably reviewed by the following Vernacular Newspapers:—

Karma Veera"—in its issue of		8. 6. 1928
Praja Mitra"	do.	14.—5.—1928.
Nava Jivana"	do.	25.—5.—1928.
Sampadabhyudaya"	do.	22.—5.—1928.
Kantirava"	do.	5.—6.—1928.

Acc. No
Vetapalem.

3675

Visvakarnataka [illegible] issue of 20—[illegible]—1928.
Veera Kesari [illegible] do. [illegible] 4—7—1928.
Mysore Scout [illegible] do. [illegible] 20—5—1928.

The Chief of Aundh has come foward with a splendid book on the therapy of Sun Worship or Sun Bath, the efficacy of which it took western scientists centuries to know. He has profusely illustrated the book with photographs of his own self and others, and the wonder of [illegible] that even the grateful Rani Saheba who has [illegible]ted [illegible] such bold figures in the illustration. The book which is [illegible] cheap at one rupee is full of quotations from the writings of the Great Western Nature curists and his Marathi [illegible] where for the benefit of the up-country readers, everything [illegible] explained in detail supported by authorities taken from the ancient writings. The Chief's [illegible] of conviction is really admirable, for he has introduced the Sun Bath exercise to the students of the High School in his State. Already attempts are being made to translate the book in the Dravidian languages and at an early date we will have a Kanarese translation. We cannot feel sufficiently grateful to the Chief for his coming forward [illegible] rationale of a worship which is age-old in our ancient land [illegible] greatness of which we have entirely forgotten [illegible] we have done in many other matters.

The Even[illegible], Bangalore [illegible] 12th [illegible] 1928.

"SU[illegible]YA NAMASKARA IN KANNA[illegible]"

With plea[illegible] we acknowledge [illegible] copy of the Kannada edition of the "S[illegible] Namaskara" [illegible] Mr. S. N. [illegible]nba, 75, Sampige Road [illegible] Bangalore. We have already noticed in these colum[illegible] this useful publication by the Chief of Aundh both in Marath[illegible] and English. Kannada knowing public [illegible] not remain withou[illegible] purchasing a copy [illegible] this most useful publication containing easy lessons and daily exercises for the physical [illegible] spiritual benefit. We draw the attention of our benign Government to this useful publication, so that they may introduce the system of exercise in all the schools and colleges and thus enhance the value of ancient traditional simple but highly ennobling lessons for the development of mind and body.

3675

END OF
TITLE